
爸爸
妈妈，
请做我的摄影师
写给爸爸妈妈看的亲子摄影书！
记录孩子成长与家庭生活的每一个重要时刻！
拍娃党的摄影入门教程！
十 万 父 母 拍 娃 智 慧 分 享
枫糖盒子 著
kidsfoto
全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com


爸爸
妈妈，
请做我的摄影师
写给爸爸妈妈看的亲子摄影书！
记录孩子成长与家庭生活的每一个重要时刻！
拍娃党的摄影入门教程！
十 万 父 母 拍 娃 智 慧 分 享
枫糖盒子 著
全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

书名页

爸爸 妈妈，请做我的摄影师

十 万 父 母 拍 娃 智 慧 分 享

树满盒子 著

化学工业出版社
· 北 京 ·

版权页

书名：爸爸妈妈，请做我的摄影师：十万父母拍娃智慧分享

作者：枫糖盒子著

CIP号：第081035号

ISBN：978-7-122-34387-1

责任编辑：李　辰　孙　炜

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 100011）

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

网址：http://www.cip.com.cn

版权所有　违者必究

爱在枫糖

不知不觉在枫糖已经三个年头，在这里认识了许多志同道合的朋友，更收获了无比珍贵的友谊。

乔老板从刚会坐的小宝宝，长成了活蹦乱跳的幼儿园小朋友；腰果爸爸也从平凡的业余摄影爱好者，成了拍娃界瞩目的对象。

回想在枫糖之初，被主创编辑所发掘及推荐，获得了无数的鼓励和感动：第一次被枫糖网站推荐、第一次登入拍娃党公众号首刊、第一次做枫糖人物专访、第一次发布在枫糖头条、第一次做枫糖公开课……正因为这些无私提携与曝光的第一次，被各大媒体关注从而成为现在的我们。

“腰果”代表的“我们”，正是枫糖不遗余力培养的普通拍娃父母。每天、每月、每年，有更多的拍娃党，被枫糖发现、打造并脱颖而出，成为儿童摄影界最瞩目的亮点。从普通成员，到优秀成员，最终成为枫糖导师，完成从新人到核心领队的蜕变、成长。

有一天我发现拍娃晒娃不再是自娱自乐的事，而是在用影像记录孩子成长的过程，收获最宝贵的童年记忆。同时，我们作为孩子的父母，也实现了自我价值并开启了新的人生篇章。有的家长作为业余爱好获得了丰富的精神食粮，有的家长成了儿童摄影师，成立了摄影工作室……在枫糖的每一个大人和孩子，都收获了爱的回馈。

同样，在这本书的创作过程中，我们不再以个人为中心，而是站在所有拍娃父母的立场，去完成这一次爱的合辑。这大概才是父母给予孩子最好的表白。

时光会走远，影像永留存。加入我们，一起在爱的枫糖，留住童心和童年。

——乔老板的妈

《爱的枫糖》——枫糖盒子、Kidsfoto拍娃党主编王宇洋



我还记得你

出生时皱皱模样

第一声啼哭第一次拥抱

让我知道做父亲的慌张

我还记得你

缠着我讲大灰狼

我说你就是我的小红帽

你微笑着进入甜蜜梦乡

你总说你不愿意长大

你总说喜欢我的肩膀

你总说老爸很帅很帅

但我不知未来会怎样

可是爸爸会变老变丑

你也会长大变得很漂亮

我只能用相机

记录下你此刻可爱模样

小时候，是你最爱我的时候

但是我爱你，从来都没有变样

时光里有个你

时光里有个我

时光里有我们的亲密

时光里有爱和成长

我是你的童年

你是我的时光

我们一起在记忆盒子里

装满甜蜜的爱的枫糖

我还记得你

伤心时眼中泪光

我静静地听你轻声哭泣

然后把你埋进我的胸膛

我还记得你

第一次对镜化妆

笨拙拿着唇膏和眉笔

俏皮笑容让我心神荡漾

我没说你是我的疯狂

我没说你是我的梦想

我没说我最大的愿望

但是你知道我怎么想

可是爸爸会变老变丑

你也会长大变得很漂亮

我只能用相机

记录下你成长的时光

小时候，是你最爱我的时候

但是我爱你，从来都没有变样

时光里有个你

时光里有个我

时光里有我们的亲密

时光里有爱和成长

我是你的童年

你是我的时光

我们一起在记忆盒子里

装满甜蜜的爱的枫糖

父母，是孩子最好的摄影师

这不是关于一个人的儿童摄影书，也不是专家、大师编写的儿童摄影权威教科书，这是一本完全分享儿童摄影与家庭摄影经验的书，是属于所有爸爸妈妈想为自己孩子或家庭更好地拍摄照片，记录生活点滴的书。

我们有一个儿童摄影原创交流平台，叫枫糖盒子（www.kidsfoto.net），在这个平台上，我们有10万热爱拍娃的爸爸妈妈会员， 他们都是摄影爱好者，经常在微信群或网站上分享儿童摄影或家庭摄影的经验技巧与想法，交流得多了，很多人都成了很好的朋友。几年后我们居然发现他们中很多人，从一开始的摄影爱好者慢慢成长为专业的摄影师，或成为某些高端摄影器材商或某些专业摄影平台指定的摄影师，又或者作品参加了国际摄影比赛或国际影展，载誉归来。于是就想了解他们在儿童摄影与家庭摄影道路上的摸索与成长，是否有一些共性或者特点，我们希望把这些总结出来，让更多的爸爸妈妈在学习摄影方面能很快上手，从而能美妙自如地为自己的家庭生活或儿童成长做拍摄记录。

同时，也因为一直有新的爸爸妈妈加入这个平台参与我们的交流，我们发现他们中很多人也曾经在摸索如何学习摄影这件事，他们看过一些书，也上过摄影课，但终究是不得其法。这样的经历，参与本书创作的成员都感同身受，我们曾经也如此地走过弯路。于是我们想也许可以借这本书让很多爸爸妈妈理解三件事：一，摄影其实并不高深莫测；二，摄影是艺术，没有绝对的对与错；三，摄影确实需要大量的拍摄实践。

一、因为不高深莫测，所以本书所有涉及摄影的方法与技巧、思路与逻辑，我们都尽量避免使用摄影专业词汇，我们更愿意以唠家常的方式，与大家分享摄影究竟是怎么回事，该如何去思考拍摄，又如何较为容易地理解并去操作。

二、摄影是艺术的范畴，只有是否符合创作者的意图，没有绝对的对错。所以我们避免一家之言，不会用权威的视角去为摄影画条条框框，我们选取大量的作品实例来与大家分享“拍娃党”创作想法与经验，而这些作品，全部都来源于枫糖盒子平台上普普通通的爸爸妈妈摄影爱好者。他们也许就是你的邻居，也许曾经是你的同学，也许在菜场还擦肩而过，他们就是普通人，与你一样。

三、摄影确实需要大量的拍摄实践。拍摄源于热爱，不单是对摄影这件事情，更重要的是对孩子、对家庭、对生活的热爱。这种热爱，会促使我们不停地想去拍些什么，我们时而担心时光的流逝会冲淡记忆，而不停地拍摄又会让我们对摄影这件事更加热爱，通过拍摄我们会看到自己的成长。这些，你会在本书的大量作品里慢慢体会感受到，那些迷人的画面，都源于真挚的热爱。

因为本书汇集了诸多爸爸妈妈们的智慧与经验分享，如果你有孩子，不论是新生儿，还是学童，不论是在室内，还是户外，天晴或者天阴，旅游或是玩耍，肖像摄影还是风景人像，家庭纪实还是创意搞怪……你能想到的场景与拍摄技巧，我们参与创作的爸爸妈妈们都想到了，你没有想到的那些方方面面，我们也帮你想到了。所以，本书涉及的内容与知识点，几乎涵盖了儿童摄影的方方面面，即使称不上百科全书，也绝对可以作为“拍娃宝典”去对照着实践了。

我们都相信一句话：“父母，是孩子最好的摄影师！”愿我们都热

爱生活，热爱摄影，热爱定格那些岁月溜走的瞬间画面。

——枫糖盒子、Kidsfoto拍娃党执行总监

小Q新视野

本书的完成，要真诚感谢枫糖盒子平台所有参与创作的爸爸妈妈们，他们为我们提供了各类的照片素材，好的想法与宝贵的建议。由于篇幅的原因，我们无法收入所有的照片素材，虽然在我们看来，它们同样精彩，照片的背后，都有大大小小的故事与经历，这些照片的拍摄者都视作品为珍宝，但不得不忍痛割爱。在这里，我们想与大家分享：请不要轻易丢弃自己拍摄的作品，它们都很棒，对拍摄者而言，照片意义非凡，请小心珍藏。

最后，要感谢本书的所有主创人员，正是他们的积极策划和毫无保留的贡献，才使得我们总结出10万父母6年的拍娃智慧分享内容，他们的详细个人介绍如下。

went-天天爸爸

高校教师，拥有20余年摄影经验，作品涉及人像、风光、建筑、星空等，拍摄作品曾刊登在《重庆商报》《人居周报》《今日人像》等主流媒体，曾在2016年尼康官方举办的人像摄影比赛中获亲子类作品银奖及铜奖。



小空-天天妈妈

毕业于专业美术院校，儿童摄影爱好者，拥有个人摄影工作室，喜欢组织和拍摄儿童各类聚会活动，带娃游山玩水，自我总结拍摄自己

小孩最顺手。



腰果虾仁

（新浪微博 @李梦鱼）畅销图书《你好啊！乔乔》《去哪儿！乔乔》作者；业余摄影爱好者。尼康签约摄影师，《天天向上》特邀摄影达人，《人像摄影》杂志合作摄影师。枫糖盒子kidsfoto拍娃党、POCO、站酷、米拍、图虫、蜂鸟、LOFTER 认证摄影师 / 特约讲师。



乔老板的妈

（新浪微博 @李梦鱼）：乔乔的老母亲，上班族、偶尔拿起相机拍娃。枫糖盒子kidsfoto 拍娃党。忠实追随者。

业余腰果的金牌打杂，集拎包、保镖、后期、发图功能为一身。



深蓝豆豆（真名:崔文艳）

狮子座文科“老阿姨”。家有闺女一颗豆。专职负责一颗豆的吃喝拉撒睡。开心是因为能拍下她成长的故事，幸福是因为成为枫糖盒子的资深拍娃党，浪漫是因为要和喜欢的一切在一起厮守到老。希望心想去的地方，脚也能抵达。



花朵爹玮琦（真名：王宇洋）

墨尔本“码农”，儿童摄影原创社区枫糖盒子kidsfoto.net创始人，家有两个继承爸爸优良血统的花容月貌的女儿王小花和王小朵，不喜欢拍别的，只喜欢拍自家娃，风格偏纪实，长处是吃喝拉撒睡，啥都拍，不心疼快门，短处是测光、白平衡、构图、用光、后期……



书林

理科金牛女一枚，笑起来有可爱的小虎牙。爱摄影爱女儿，爱和她一起闯天涯；爱暗黑爱唯美，爱各种让人充满灵感的风格。人生最大的梦想，是用摄影编织一个属于她的童年童话。现已从一个普通的拍娃爱好者华丽转身为自由职业摄影师。



蓝调骇客

自诩不想当厨子的摄影师不是一个好药师。本是一名中西药剂师，因为酷爱美食与摄影，义无反顾地投身到摄影的浪潮中。不期望做一位“弄潮儿”，只想安安静静地拍出每一张心中的好照片。女儿的降临更是促使自己将摄影事业发展得风生水起，江湖人称“蓝妈妈”，现如今为佳能签约摄影师，枫糖盒子讲师等。



小Q新视野

浪漫主义的摄影诗人，专注于手机摄影，擅长用摄影与诗歌表达自我。喜欢在自己奇思妙想的世界里研究创意摄影，作品被多家国内外媒体宣传报道，手机摄影系列作品《火柴人》于2018年受邀参加平遥国际摄影大展以及2018年美国世界华人摄影艺术展。



PAPA-YU

同行送诨名“啪叔”，本姓“YU”。拍照是职业，生活是驰恋，所以“照片遇见生活”是信念。出道六年，阅娃过千，涉猎初始，专攻亲子，创业至今，尤善情绪，遇过童星，拍过商片。虽然大家都称其为摄影师“PAPA-YU”，但他更愿意别人唤他“欣欣爸”和“Hulk爸”，摄影不仅是艺术，更多是记录家中两个孩子成长的渠道。作为专业的摄影师，跟大家一样，也是正在成长中的拍娃党。



目录

1 宝贝，谢谢你来做我们的孩子
- 新生的喜悦，拍娃党的诞生
- 划重点！宝贝降临的第1个小时该拍啥
  - 突出质感
  - 表现出婴儿的尺寸
  - 抓住细节
- 宝贝，这些是你的第一次
- 新生儿家庭摄影秘笈

2 用透进窗的自然光为孩子绘一幅画像
- 稍纵即逝的清晨与黄昏
- 如何应对强烈光线
- 光与影调的对比，唯美
- 柔光与阴雨天，雅致
- 窗，是看到外面世界的镜子
- 当我们面对阳台上的玻璃窗
- 透过窗的侧面光
- 窗口自然光剪影
- 在窗前还能怎么拍
  - 局部的光感
  - 如果浴室里有扇窗
  - 透过客厅向外望
  - 孩子们的背影
- 居家自然光拍摄秘笈

3 有娃的家庭，来一起比个乱吧
- 一片狼藉？这就是我真实的家
- 乱中取景，我有好办法
  - 开大光圈，虚化干扰物
  - 近一点，再靠近一点
  - 换个角度试试看
  - 遮挡大法很有效
  - 黑白影调化繁为简
- 乱，藏着家的点点滴滴

4 局部照片怎么拍？来，猜猜我是谁
- 哈哈，每一个局部都随我
- 用特写表现细节
- 表情丰富的吃相
- 你的小手真可爱
- 细节见真情！不可忽视的家人们
- 光与影的追逐游戏

- 简约不简单的留白
- 用组照表达故事
- 我们放大的不是镜头，是本能的爱
  - 爱的传递——捕捉眼神
  - 记忆永留存——局部影像大拼贴

5 拍拍，好玩的日常

- 日常中的拍摄视角和构图选择
  - 平拍视角：拉近距离，产生亲切感
  - 俯拍视角：空间延伸，引人遐想
  - 仰拍视角：非常规视角，体现张力
  - 框架构图：利用前景制造氛围
  - 借位拍摄：增强互动感和代入感
  - 特写：富有感染力的表情
  - 人小景大：这是孩子的世界
  - 不一定非露脸：一叶知秋
  - 光影对比：我的眼中，你最闪亮
- 用连拍和抓拍捕捉瞬间精彩
  - 父女同步 —— 戏剧
  - 给姐姐洗脚——幸福
  - 和拉粑粑决战到底——奋斗
  - 我是谁？——悲伤
  - 意外的美好邂逅——好奇与惊喜
  - 小大人的聚会——搞怪
- 照片糊了怎么办
- 只要有心，任何场合都能记录童年
  - 我和姐姐逛商场
  - 街角的咖啡店觅食
  - 畅玩小区乐园
  - 运动小“达人”
  - 枕头大战
  - 书店光阴
  - 与爸妈相处的美好时光
  - 走，采摘去
  - 情系海洋馆
  - 和哥哥一起长大
  - 嗨，小伙伴们
  - 今天，我毕业啦
- 瞧，这些看不完的经典瞬间

6 如何在旅行时拍出主题大片

- 世界那么大，我们一起去走走
  - 那年夏天 / 小区一隅；迅速抓拍
  - 与水的约会 / 戏水；高速连拍
  - 时光的旅人 / 公路旅行；广角镜头；后期滤镜

梦的远方 / 日落；逆光人像
天空之镜 / 镜面倒影；长焦镜头；撞色服饰搭配
北冥有鱼 / 阴天拍照；后期滤镜
金色沙滩 / 剪影；视角选择
冰雪奇缘 / 雪景；曝光设置；注意安全
到此一游，我们不一样
恋恋风歌 / 乱中取景；局部特写
幸福像梦鱼一样 / 高机位俯视拍摄；遮挡式构图
亲子芳华 / 亲子装；长焦镜头拍摄
都市街拍 / 时尚亲子街拍
假装我是纳西族 / 民族服饰、现场找到的动物道具
樱花密语 / 低机位仰视拍摄；民族服饰
乌镇囡囡 / 平视拍摄；场景氛围
妈妈是最好的朋友 / 亲子装
巷子里
谁把孩子忘在甲板上了 / 轮船；几何场景；纵深感
泰·有趣 / 异域车站；兄妹互动；小清新色调
车窗 / 房车；日系胶片；框架构图
大世界中的小我
沙漠登月 / 对比
时空之门 / 中心对称构图
量量和爷爷 / 爷孙情；家庭氛围
7 照片出彩，你不需要高深的后期技能
正确看待摄影中照片后期的问题
构图二次调整
对比度、饱和度与锐度
简单的后期思路
Lightroom后期基础流程
调色的基本思路
色调曲线
HSL调整模块
分离色调调整模块
相机校准调整模块
调色有捷径，学会运用预设功能
将照片分类，放进爱的“盒子里”
8 用创意主题摄影帮孩子们造一个梦

所有孩子的童话梦
我的“爷爷”，宫崎骏
给孩子的魔法世界
孩子也能驾驭的古风大片
给梦想加点料
“换天”大法——用正片叠底工具为照片添加天空
给梦想插上“翅膀”——创意素材增加童话感
让孩子“飞”起来——学会制作悬浮童话照片
白昼黑夜“大逆转”——你想要的龙猫剧情照都在这里了
9 手机拍娃党怎么玩？记录才是核心
为什么用手机拍娃
打消疑虑！强势崛起的手机摄影
手机里关于拍摄的设置调整
显示屏上的关键点
除了构图，还有这些诀窍
往左一点，往右一点
找一条延伸线
最可爱的角度——俯拍
最美好的角度——仰拍
乱时进一步
净时退一步
用对称（对比）讲故事
让照片平稳的方法
拍摄特写和细节
光影的魅力
选择正确的拍摄时间
选择正确的地点
手机拍娃后期修图技巧
调整照片结构
调整照片明暗
其他调整
手机拍娃之外的思考
如何让照片看起来舒服
让拍摄成为一种习惯
把拍摄当成游戏
小照片里藏大爱
10 用家庭影像，留下孩子与家人的美好记忆
孩子，我愿与你共同成长
爱，才是拍出好照片的源泉

1　宝贝，谢谢你来做我们的孩子



Rabbit桃：她叫小麦，这一年，我记录了她从出生1个月到1周岁的样子。拍摄时她1岁

孩子，当我得知你将走进我生命的那一刻，我决定要竭尽全力记录下每一个属于你的每一时、每一刻、每一秒。

我时常悄悄地祈祷，祈祷时间的步伐能够慢一点，再慢一点……我想和世界各地的人们慢慢地分享拥有你时所产生的奇妙的情感，在你身上才能感受到我自己回到孩童时代的状态：平淡、幸福、美好。

孩子，谢谢你来到我的世界！

大梨："我要当爸爸啦"，那个清晨，老婆在卫生间磨蹭半天，出来后手里多了根棒子，上面有两道红线。我依然记得那一刻当自己即将

得知从一个男子汉变成一个父亲，那种热血沸腾激动的感觉。

“是否还记得第一次抱起自己的孩子，那种小心翼翼，温暖与满足的感觉。”曾就这个话题和拍娃党们讨论，大家回忆的关键词是“咋这么丑”“谢谢你来见我”“感动地哭了”“疼也值得”“心化了”……

小愚：这是我特意找出来当年拍的彩超，这么多年过去了，却一直留着，搬几次家也不舍得丢了，这是老天给我的恩赐，是我血脉的传递，谢谢宝贝，来做我的孩子。

你可能不认为这样的作品被称为摄影。但对于父母来说，这样的照片的意义要比精致的面容，作品被包裹布置得精美的“新生儿摄影”大得多。


2018.01.26


38197。
38197
2014/07/12, 23w4d
V4-8 / Surface /
MI 1.4
TIs 0.8



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/160s 感光度：ISO100

新生的喜悦，拍娃党的诞生

看到上面这张照片时，有没有让你想起什么？问问身边的妻子或者丈夫，是否还记得那一幕。如果你经历过一次新生，就知道时间过得有多么快，小宝宝就在你眼前飞速变化着。

希望下面的一些诀窍，可以帮助大家记录下记忆长河中最特殊的一段日子。

爸爸们，如果你有进入产房的机会，请不要错过，把最好的摄影器材都带上。如果没有专业摄影器材，那就请用手机拍摄吧！事实上，一个孩子刚出生的几个月（或者多说点，第一年）的情景是独一无二的，宝宝生命最初的这段风景如此美丽，有太多值得记录的画面。

拍摄要点：无论是产室还是婴儿的休息室，里面的光线都是非常微弱的，大光圈标准变焦镜头和高感出色的相机，可以保证在光圈全开的情况下准确对焦，以一辈子只有这么一次机会的觉悟，在毫不吝惜快门次数以及尽量可能尝试多种拍摄角度的前提下，足以让你记录下最珍贵的时刻。当然任何拍摄设备都可以用来记录。也可以在光线不错的情况下，使用自己的手机拍摄，不过要记得关闭闪光灯。在本章中，绝大多数照片都是使用尼康D750相机与适马35mmf/1.4 DG HSM Art镜头，在f/1.4~f/2.2的光圈下，1/125s或者1/200s的最低快门速度，感光度自动，九点伺服对焦或是全自动对焦下拍摄的。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO5000

临盆前的等待时间其实是比较煎熬的，所以多和妈妈聊聊天，拍拍照，也有助于妈妈心情的放松。相信我，当“战斗”真正开始的时候，你没有那么多闲情逸致来进行拍摄。你也可以把精力和注意力放在一些环境、氛围和细节上，将来有机会告诉孩子，你是这样来到这个世界的。

1 2
3 4



1.焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO5600
2.焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO2200
3.焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO640
4.焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO4000

花朵爹玮琦：凌晨两点半，“开十指”，花朵妈正式开始生产，据说生产中的疼痛是世界上最疼的。花朵妈是一个很坚强的女人，我在她生产后半段多次要求她打全麻无痛分娩针，却被其婉拒。这段过程我就没有拍照了。事实上，虽然这段时间我并没有记录，但是当我看到这组照片时，还是会想起当时很多细节，比如那段时间我也多次胡思乱想，反复向助产护士询问胎儿会不会脐带绕颈，又担心花朵妈年龄过大，生产持续一天一夜会不会昏过去……然后要求侧切剖腹产也被拒绝，又比如每次用力的时候和花妈一起嘶吼使劲，再比如孩子降生的那一瞬间，自己近乎虚脱瘫软在地上止不住流泪……

拍摄要点：这张照片使用了定时自拍，把相机放在窗台上进行

拍摄。拍摄时事先构好图，留出自己的位置，光圈收缩一挡，调高快门速度并且让反光板预升以减少震动，按下定时开关后快速补位，特意让自己也入镜。拍娃党一个比较苦恼的问题是照片中往往只能看到另一半和孩子，事实上有很多技巧可以让自己在一些非常重要的场合也进入镜头，比如使用三脚架、遥控器或者定时自拍，这样做的意义是不言而喻的：是的，孩子，我想告诉你，当你出生的时候，我也在那里。



焦距：35mm 光圈：f/3.2 快门速度：1/160s 感光度：ISO6400

拍摄要点：在产房内拍摄，因为地方不会太大，用单反相机拍摄尽量选择广角镜头（35mm或者50mm镜头），同时因为仪器设备和墙壁颜色可能比较杂，黑白影调会让作品安静很多，同时也让关注点从各种色彩仪器上回到主人公身上。至于拍摄构图、光线等技法，并不需要过多去思考，有时候拍摄下来的是因为我们需要记住这些瞬

间，而未必是因为我们需要美丽。



焦距：35mm 光圈：f/3.2 快门速度：1/160s 感光度：ISO6400

划重点！宝贝降临的第1个小时该拍啥

好的，最激动人心的时刻来了，无数个宝宝的第一次会在其降临这个世界后的一个小时里发生，拿起你的相机，按动你的快门，没有人会介意！没有人会笑话！这是你的宝宝，拍得再多也不够！



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO2200

拍摄要点：十个月过去，终于和宝宝相见，妈妈和宝宝“第一次”亲密的接触，是世界上最美的画面，这一刻怎么能够错过？把相机设置到“连拍”功能上，尽情地按动快门吧！



焦距：35mm 光圈：f/2 快门速度：1/100s 感光度：ISO6400

暴风雨后的欣慰、满足和如释重负，是旁人难以体会的。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO3600

第一张全家福怎么能忘，助产护士还是很乐意帮忙拍摄的，而且技术还不

错。

拍摄要点：在让别人帮你拍合影的时候，尽量把光圈收1-2挡，使用小光圈能够确保足够的景深让全体成员都清晰些，同时让ISO高一些以保证曝光，用自动对焦模式，然后要求拍摄者多拍几张，另外注意回看一下画面有没有跑焦或者虚掉。

好，请收拾一下激动的心情，下面三点，将是你今后很长一段时间希望遵循或者希望通过练习来掌握的拍摄宝宝的小窍门。

突出质感

在接下来的照片里（甚或是孩子降生以后很长一段时间的照片里），质感最能带给爸爸妈妈当时的感受了：皱皱的皮肤，软软的胎发，脸上的奶癣，小碎纸样的指甲…… 小老头？是的！这就是我们的另一个延续，这大概是作为一个新晋拍娃党的照片和包裹精美的“新生儿摄影作品”最大的区别：不做任何“美颜”修饰，而是真实、清晰地记录下孩子当时的样子。





左：焦距：35mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/60s 感光度：ISO1250
右：焦距：35mm 光圈：f/3.5 快门速度：1/200s 感光度：ISO400

一个直观的例子，孩子降生第一夜的小脚和第二天白天洗过的小脚，看出质感上的变化了吗。

拍摄要点：可以稍微通过前期和后期的手段来加强这些质感。比如在前期拍摄时，方向性的光线会产生阴影，从而让画面变得更立体，或是在后期调整时，增加画面的清晰度来凸显孩子“小老头”的模样。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO6400



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO1600

表现出婴儿的尺寸

当你看到一个新生儿的小睡篮的时候，你很难相信你的孩子会在如此之小的东西里安身。要知道孩子们长得飞快。如果只把孩子放在一个包裹里，人们很难想象新生的宝宝到底有多么娇小。

拍摄要点：当宝宝紧紧抓着爸爸妈妈的手，并长达数分钟不放时，令人好惊讶！尽管这可能是小婴儿的原始反射动作，但还是令人开心！这画面怎能放过呢！而且很难相信，那时候的她是那么娇小，没有什么能够比爸爸妈妈的手指被宝宝的手指握住时的画面更能体现这一点了。一手拿稳相机，一手伸出你的手指，此处省略适合表达爸爸妈妈内心激动心情的一万字。

从上到下俯拍，并且利用婴儿身旁的参照物是另外一种体现婴儿尺寸的好办法。





焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO400

拍摄要点：从上往下的正面俯视照是拍摄小孩子一个非常棒的视角，虽然这往往需要踮起脚把相机高高举起（或者借助凳子一类的道具）进行盲拍，但是这种高高在上的俯视照会更有现场感。尤其是

拍摄孩子睡觉画面的时候，一定抓牢相机，注意安全。

当然对比的拍摄不仅仅局限于出生，而是贯穿宝宝整个成长历程的。你可能会想怎样在最初的几个月里重复拍摄同样的场景做成合辑，就好像本章开篇那组照片一样，来展现出小婴儿是怎么样一天天成长起来的。

抓住细节

每个宝宝都是独一无二的天使，想想你爱的那些甜蜜的小细节：他们鼓鼓的小青蛙肚，他们弯曲的小脚趾，他们总是攥着的小拳头，他们总是伸着懒腰睡觉的样子 ……试着记录下来这些小细节——从各种角度和方向，利用不同的景深（尤其是近摄）拍摄甚至是一些运动模糊来抓住细节。不要害怕尝试新的东西——后期利用各种富有创意的剪裁进行拼贴。

拍摄要点：小小的手，被羊水泡得有点半透明和发白，有点像外星人，你会发现这种状态事实上持续的时间很短。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO3200



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO3200

拍摄要点：宝宝刚出生，一般都还没有想好名字，这时大多用

手上的号码牌来辨别，上面有写妈妈的名字和地址。这个时刻是拍摄特写纪念照的好时机，因为是大光圈拍摄，景深很浅，所以可以尝试不同的角度和焦点。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO6400

拍摄要点：除了手环，无论是出生信息卡，还是健康手册，所有你能找到的东西都可以拿来合影。

宝贝，这些是你的第一次

从第一夜到第一天，从第一天到第一月，从第一月到第一年，人生很多微不足道的第一次，成就了我们今天的样子。作为一个拍娃党，不要错过每个“第一次”，让照片具备仪式感。

其实仪式感并不仅仅体现在所谓的新生照、满月照或是周岁照上，而在于记录下孩子每个值得珍藏的时刻，当然，这是对你而言。孩子的长大，很多时候就是一转眼发生的，上一秒还在抱着对他们一直喊“妈妈”，一个不留神，忽然小嘴一动，真的叫了“妈妈”。几天前，还在与小区的妈妈们交流，多大他们应该会翻身了，结果刚去厨房热牛奶，进卧室就看到小家伙自己在床上转着圈儿不停打滚了。头一晚还想着明天要去宜家买些防磕碰的保护产品，把家具边边角角包一下，

结果第二天一下班就听爸爸报告小家伙自己想站起来，脑袋却磕到了沙发角，还好没事…… 宝宝们每一次成长中质的跨越，都是我们在对生活的付出与热爱中获得的馈赠与回报，这些点滴都值得我们庄重地对待，积极地记录下来。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO4500

第一次称体重，量身长。



焦距：35mm 光圈：f/3.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO6400

第一次洗澡。

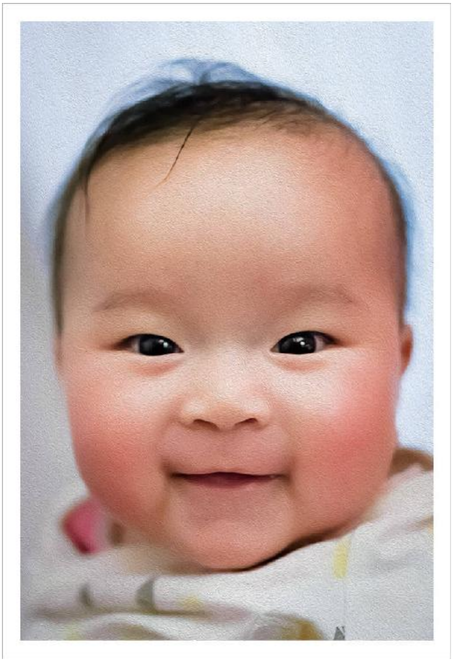
拍摄要点：退后一步，把更多的环境纳入进来，参照物和借位拍摄都可以凸显出婴儿的娇小可爱，而且更具有现场感和代入感。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO140

第一次记录在案的微笑。

拍摄要点：刚出生的宝宝表情变化多，安静的、哭的、笑的、皱眉的、打哈欠的等，各式各样通通都记录下来吧！



焦距：35mm 光圈：f/3.5 快门速度：1/200s 感光度：ISO1400

第一张免冠正面证件照。

拍摄要点：孩子的胎发都是很特别的，有的孩子发量特别大，有的孩子的胎发会有特别的卷曲，别忘了记录下来属于他们头发的那些独一无二的“细节”和“时刻”。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO3600

第一次理发。

当然更多时候，如果较真起来，拍下来的照片并不算真正的“第一次”，但我们确信，那个时候，她会了这些，又会了那些。



焦距：35mm 光圈：f/3.5 快门速度：1/200s 感光度：ISO1400



焦距：35mm 光圈：f/3.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO6400

比如，我们可能记不起宝宝什么时候第一次抬起头，什么时候坐起来，什么时候开始一步一步爬行。



焦距：35mm 光圈：f/3.5 快门速度：1/200s 感光度：ISO100



焦距：35mm 光圈：f/2.5 快门速度：1/200s 感光度：ISO360

拍摄要点：拍摄坐着、爬行或者刚开始蹒跚学步的宝宝时候，可以多采用类似拍玩具兵一样的仰角，这会让孩子显得特别高大。当然你需要趴在地上，甚至需要借助旋转屏来进行取景。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/160s 感光度：ISO1000

第一次站起来并迈出第一步。

花朵爹玮琦：这究竟是不是准确的第一次？重要吗？这一点毫不妨碍宝宝每一点进步、每一个成就给我们带来的惊喜，以及多年以后，和儿女们一起看当时的照片，给她们讲那时候的故事，尤其是听大宝用口齿不清的吐字兴奋地叫“那是朵朵，那是朵朵！”

生命里每一个第一次，串起他们成长的印记，也因为是第一次，他们会显得笨拙、会出错，在跨出心里安全区域的过程中，他们会担心，也会充满好奇，他们会通过无数的第一次，慢慢获得在这个世界里生存与竞争的各种技能，丰富自己的人生。但也是因为这些第一次，让他们一点点地，开始不再依赖我们，不再求助于我们，最后我们不得不开始第一次尝试放手，看他们渐行渐远，去追求自己的生活。

经常拍摄，体现出成长，在真实自然的环境里讲故事

我们知道当拥有一个新生儿的时候，生活往往会变得很忙碌，尤其对于新手爸爸和妈妈而言。但还是建议大家，尽可能多拍摄，即使没有办法及时去整理。对于拍娃党们来说，摄影与其说是一种爱好，倒不如说是一种习惯或是生活方式，这也是拍娃党和一般摄影爱好者的最大不同之处（当然很多爱上摄影的拍娃党们会在摄影的路上走得更远，比如从事半职业或是职业摄影工作，那就是另外一个话题了）。转回正题，人都是喜欢偷懒的动物，当你一开始习惯有几天不拍摄的时候，很容易会发现几周不拍摄也会变成一件不那么难以想象的事情。直到你突然意识到错过了婴儿时期最重要的阶段，那便只剩下遗憾了。

拍摄要点：在孩子最初的几个月，尽量争取每天都尝试用几分钟拍摄，或者一周一次拍摄，然后找到些空闲时间集中起来整理照片，比如当孩子深深坠入梦乡时。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO2200



焦距：35mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/60s 感光度：ISO800



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO1400



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/125s 感光度：ISO1100

孩子的成长是没办法简简单单地体现在某张照片里的，比如你可能会记得孩子满月、百日或是周岁这些重要的日子，但是如果仅仅在这些日子进行拍摄，那么可能会错过孩子人生中最重要的一段岁月。所以坚持拍摄，让你的拍摄技术和孩子一起成长，是最有意义的事情。当然你可能会有意识地以一个共同的参照物来进行对比拍摄，但即便没有，当坚持把同样题材，不同时期的照片放在一起时，也会有时间飞逝的感慨。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/160s 感光度：ISO2500



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/100s 感光度：ISO500

事实上，在孩子一岁之前，因为活动半径很小，可以拍摄的题材

更多集中在衣食住行方面，不要小看这些看似平常的题材，恰恰是这种简单的题材，才更容易体现出孩子的成长，比如吃喝拉撒（或者咬东西）、洗澡、睡觉。

可以是开心的笑，对世界充满好奇的探索或者清澈明亮的眼睛。



焦距：35mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/200s 感光度：ISO2800

拍摄要点：拍摄面部特写的时候注意光线，让孩子面向窗户，可以拍出漂亮的眼神光，使孩子的眼睛更加清澈明亮。婴儿的眼睛很娇嫩，请避免使用闪光灯。

更可以是爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、兄弟姐妹的陪伴。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/4000s 感光度：ISO100

拍摄要点：陪伴是最好的成长礼物，当拍摄宝宝时，别忘了拍摄亲人的陪伴，这也是用照片讲故事，用照片记录爱的最佳方式。

最后的一点，二宝（或者多宝）家庭的福利，即大宝第一次见到弟弟或妹妹的场景，一定要拍，想方设法地拍。而且不仅如此，在你的日常拍摄中，尽量试图多拍摄一些两个孩子互动或者同框的画面。



焦距：35mm 光圈：f/4 快门速度：1/200s 感光度：ISO2200



焦距：35mm 光圈：f/3.5 快门速度：1/80s 感光度：ISO1250

原因很简单，你会发现他们越大，这种温情的画面或许会越来越难捕捉，越来越挑战你的技术。当然有弊也有利，你会发现，二宝同框的画面是最容易讲故事，也会是你最喜欢的拍摄题材之一。这不仅仅指让他们坐在一起摆拍正照。

拍摄要点：当小婴儿还不大会动时，你可能会觉得拍摄他们跟拍摄静物差不多，这个时候大宝的加入会让拍摄变得更有趣，你可以拿起相机坐在一旁，让事情自然而然地发生（当然要保证婴儿的安全）。

花朵爹玮琦：我最喜欢的画面之一就是王小花捧着吉他守护在她妹妹王小朵身边，我做的只是让她看着自己的妹妹，给妹妹唱个歌，然后自己端着相机等上几分钟。拍摄时王小花5岁，王小朵刚出生。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/250s 感光度：ISO4000

希望这些灵感能让你更好地拍摄新生小宝宝的第一年。在接下来的章节里，我们会接触更多孩子日常的拍摄题材。作为拍娃党爸爸妈妈最幸福的是，这些画面被我们记录下来，若干年后再翻看，我们会忍不住想：宝贝，谢谢你来做我的孩子。

第一次做爹妈，第一次做拍娃党，请多指教！

新生儿家庭摄影秘笈

- 把拍照当成日记。如果是爸爸，请在准爸爸的时候就开始记录妻子的变化以及预产的点点滴滴；如果是妈妈，不妨试着拍下自己身体的变化。当妻子进了产房，除了焦急的等待，你还可以尝试用拍照的方式缓解等待的焦虑，产房及周围一切的人和事，都是将来讲给孩子故事的一部分。

- 围绕新生儿的拍摄，大部分都会在室内，如果使用的是专业相机，请将ISO调高至1600以上，大光圈f/1.2-f/4.0是不错的选择。

- 自己的孩子怎么都拍不够，多用抓拍和连拍做连续性的拍摄。

- 新生儿的大部分时间都在睡觉，身体成长飞快，多尝试用俯拍记录宝宝每一天的变化。

- 宝宝的身体局部：手、脚、眼睛……甚至是柔软的胎毛都是可以记录的细节。

- 新生儿的视觉系统比较脆弱，避免使用闪光灯等强光拍摄。

- 新生儿的身体发育不完善，千万不要强行给孩子摆造型，拍摄时注意防寒保暖，不要频繁给孩子更换衣物。

- 作为刚来到这个世界上的新生儿，很多事情都是他的第一次，不要轻易放过那些看起来平常，却有纪念意义的时刻。

- 如果家中有二宝，在日常生活中尽量多尝试让二宝同框。这是因为随着孩子的长大，你会发现充满故事性的二宝同框的温情画面，越来越难以捕捉。

2　用透进窗的自然光为孩子绘一幅画像



焦距：35mm 光圈：f/3.5 快门速度：1/200s 感光度：ISO100

花朵爹玮琦：她叫王小朵，拍摄时她1岁。

我家有扇窗，透过窗，能看到远方，透过窗，阳光洒进爱的模样。谈到窗户，我们的脑海里总会浮现出一些景象，比如迎着朝阳推开窗户，享受清晨听见悦耳的鸟鸣声；也可以是某个温暖的午后，坐在靠窗的咖啡店里，看着桌上洒落的夕阳余晖思考人生。

对于大多数父母来说，家庭环境的拍摄占了日常拍摄的绝大部分，光又是摄影中最重要的元素，那么我们该怎样利用透过窗户的自然光拍摄孩子呢？

稍纵即逝的清晨与黄昏

那是光线最温柔的时刻，阳光会给屋内的景致披上淡淡的金黄色，给家增添一种温馨的感觉，你会发现平时那些看起来令你烦躁的满地的凌乱玩具，也可爱了起来。抑或透过窗户射进来的一道光，照在孩子的局部肢体上，好像给孩子披上了黄金外衣，格外美丽。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/160s 感光度：ISO100

蓝调骇客：她叫柠檬，拍摄时她3岁。飘窗是我经常拍摄的地点。利用好飘窗进行拍摄，可以让我们的照片充满更多有趣的环节。冬季太阳刚刚升起，阳光透过飘窗的右侧进入房间。孩子趴在飘窗上露出眼睛偷偷看我，暖暖的光线映衬在脸上，将相机对焦点放在孩子的面部，可适当压低曝光值以突出光感氛围。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/1600s 感光度：ISO320

蓝调骇客：我家的床头就是窗户，床是我家丫头最喜欢蹦跳的地方。那天我从外面工作回来，人挺疲惫，可是看到丫头在床上这么自娱自乐，忍不住端起了相机。窗户透进来的光影在那一刻一扫我一身的疲惫，这画面就是让我努力工作的最大理由。

拍摄要点：对于小孩子，他们很难在一个动作或者姿势上保持不动，因此拍摄他们时尽量让快门速度足够快。相机拍摄时，设置自动伺服对焦（智能运动追焦）模式和高速连拍模式，保持1/200s以上快门速度会凝固大多数瞬间的动作。通常情况下，窗前的光线充足，我们会选择光圈优先模式。

如何应对强烈光线

窗边往往是自然光最强的地方，而光线周围逐渐暗下去的环境又可以很好地把拍摄主体突出。即使在阴雨天光线相对柔和的情况下，照片会出现一些局部的灰暗，也会透着一些神秘感，那里藏着的信息引发读者的好奇心，会增添照片的吸引力。

花朵爹玮琦：她叫王小朵，拍摄时她1岁。我家的落地窗是我经常拍摄孩子的地方，漂亮的窗户几乎可以当画面的框架，当外面光线强烈时，我会拉上纱帘，这让光线更加柔和，往往我会在这里等待孩子去玩耍，拍摄下梦幻的画面。

拍摄要点：许多家庭的窗户都会有纱帘，拉上纱帘时，光线会变得更加柔和梦幻，非常适合拍摄一些安静或者宝宝若有所思专注的场景，让情绪得到很好的渲染。



焦距：35mm 光圈：f/2.5 快门速度：1/1600s 感光度：ISO100 曝光补偿：＋0.7



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/640s 感光度：ISO100 曝光补偿：-0.7

光与影调的对比，唯美

摄影本身就是光与影追逐的游戏，在窗边光线比较强烈的情况下拍摄，往往会出现光与影强烈对比的有趣画面。光与影的对比可以使得画面更有层次感，甚至是增加人物的神秘感。比如，阳光透过窗花照进来，光和窗花的阴影在孩子的面部和肢体，以及孩子以外的其他局部区域形成有趣的互动。如果没有窗花，可以选择利用小道具对准阳光再将影子投映到需要拍摄的画面中。

蓝调骇客：她叫柠檬，拍摄时她3岁10个月。光线透过纱帘照射进来，地上映出了纱帘的模样。选择俯拍，将这样的光影作为背景，人物放在画面的左侧，这样人物与光影在构图上形成了有效的对比关系。



焦距：18mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/45s 感光度：ISO1000 曝光补偿：-1

柔光与阴雨天，雅致

选择在白天光线比较柔的情况下或者是阴雨天的室内拍摄，如果不开灯，又该如何控制光线呢？透过窗边或落地玻璃下的光线不同于户外，此时的光线会被变成有方向性的光线，所以就可以利用正光、侧光及背光不同的特点。虽然晴天同样也可以在窗边或落地玻璃下拍摄，但相比起晴天，阴雨天的光线比较柔和，特别适合拍一些自然柔和的人物肖像照。

蓝调骇客：她叫柠檬，拍摄时她4岁2个月。如果没有强烈的阳光，我们依然可以将窗帘拉一半，营造出黑暗背景，与受光充分的人物拉开对比。这张照片是下雨天拍摄的，将孩子引导在离窗户相对近的位置，并让她看着窗外飘洒的雨滴。这时候，光、孩子、我形成了接近90度的夹角，因为阴天的高光很难控制，依然可以选择略微欠曝光拍摄。这种方法经常用在室内自然光人物肖像摄影里。

窗，是看到外面世界的镜子

花朵爹玮琦：她叫王小朵，拍摄时她7个月。孩子在很多时候，都愿意趴在窗户上，脑袋贴着玻璃向外张望，这时候，我会悄悄走近她，不去打扰地观察，玻璃上会倒映出她认真的模样，而光线又正好能提亮她的小脸。究竟她是在探索窗外的世界，还是对虚像里的自己充满好奇？



焦距：35mm 光圈：f/2.5 快门速度：1/200s 感光度：ISO360

拍摄要点：通常这类需要表现玻璃倒影的照片，拍摄时尽量设置多个对焦点或者区域对焦，可以让宝宝与玻璃的倒影同时清晰，并在后期对脸部与倒影部分做局部的锐化与突出，相应地压暗周围一些环境的色调，这样观者就会把视线凝固在宝宝的专注表情上了。

当我们面对阳台上的玻璃窗

拍摄场景的窗户照时，别忘了试着走到玻璃的另一面看看。玻璃的反光常常会把你身后的景物映射出来，配合窗户另一头宝宝的模样，你会发现有梦幻、斑斓的感觉。



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/640s 感光度：ISO100

深蓝豆豆：她叫豆豆，拍摄时她6岁。女儿豆豆有时候有一种安静的小忧郁情绪，每当她坐在窗前，我就想知道她小小脑袋里究竟在思考什么，她安静的样子又不忍打扰，于是我尝试绕到窗的另一头，假装随便拍些什么，但对焦点始终都是豆豆。

透过窗的侧面光

花朵爹玮琦：她叫王小朵，拍摄时她1岁10个月。我总喜欢隔着窗户向外望，我想孩子在这一点上随我吧，她也总喜欢隔着玻璃，去看外面的世界，外面的世界很精彩，我希望她明白，她可以勇敢地去探索，但她身后的家，是她永远的港湾。

枫糖温馨提示：如果还想拍清晰宝宝的身形，建议在宝宝玩耍的身后放一块反光板（夏天汽车里放的遮阳反光垫子就成，实在不行，几张大白纸也凑合啦）。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO200 曝光补偿：+0.7

拍摄要点：如果我们进过摄影棚，会被里面的大柔光罩吸引，其实那就是个人造的小窗户，我们在家里完全可以实现。当宝宝面对

着窗户玩耍时，我们走到宝宝侧面，你会发现宝宝的脸部轮廓会被光线刻画得格外细致，这时候对着面部区域进行曝光拍摄，就可以拍出迷人的画面，如果你按下快门时还注意到宝宝大眼睛里有眼神光（眼球对外界亮光源的映射）时，画面顿时就会活起来。

窗口自然光剪影

花朵爹玮琦：她叫王小朵，拍摄时她2岁3个月。小黑蛋儿，我们来跳舞吧。每当阳光正好，我总喜欢带着她来到窗前，当内外光线对比强烈时，我选择对最亮区域测光，这时候宝宝整体就成了小黑人，表情不再是我关注的点，我更喜欢她在那个环境下有趣的轮廓。我会偶尔逗逗她，让她藏到纱帘背后，又或者我先舞蹈，让她跟着跳起来。而我的相机始终在这些时候跟着她的姿态，记录这些玩耍的瞬间。



焦距：35mm 光圈：f/2.5 快门速度：1/1000s 感光度：ISO100

拍摄要点：拍摄剪影时，可以先用光圈优先模式，对焦窗户最亮区域，记住相机视窗里的光圈与快门速度值，然后转成M挡手动模式，用刚才得到的光圈与快门速度值（ISO　　值与光圈优先模式下一致，可以设100左右），拍摄时对焦宝宝，这时候得到的画面几乎就是剪影效果。后期可以加大对比度，凸显剪影的效果。更简单的拍摄

方式，设定光圈优先模式，将光圈值调大（f/8左右），营造大景深，半按快门对焦最亮区域后，半按快门不松手，移动相机重新构图，获得剪影的效果。

在窗前还能怎么拍

窗前的拍摄，可以更大胆，像下面的画面一样，采用仰拍、俯拍等多种角度去尝试，或者借助窗前的光线拍摄一些局部和背影，总会有一些想不到的惊喜。如果有家人参与窗前的游戏，记录下他们玩耍的瞬间，也会让画面充满温馨感。对了，别忘记，家里的浴室、客厅也有窗户……故事，总会在窗户附近流淌出来。



焦距：50mm 光圈：f/1.6 快门速度：1/30s 感光度：ISO100

深蓝豆豆：她叫豆豆，拍摄时她6岁。



焦距：50mm 光圈：f/1.2 快门速度：1/4000s 感光度：ISO50

老郑：她叫量量，拍摄时她1岁7个月。



焦距：50mm 光圈：f/1.2 快门速度：1/60s 感光度：ISO1600

老郑：她叫量量，拍摄时她1岁9个月。

局部的光感

拍摄要点：阳光通过窗户照射到主体的局部光线，大部分为侧光，能很好地显示拍摄对象的形态和立体感。这种光线可以把画面中想要表现的部分照亮，使观者的视线全都集中在画面的局部光区域，局部形态等细节特征在受光区域表现得非常突出。此时可以适当降低1-2挡曝光拍摄，可以更好地把主体的细节都保留下来。

如果浴室里有扇窗

不要放过孩子尚小在浴室洗澡的趣味时刻，保持光线充足的情况

下，试着将相机快门速度提高到1/640s以上，画面当中凝固的水花会非常有意思。如果有沐浴液的泡沫作为道具，更会出现好玩的画面。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/1250s 感光度：ISO100

花朵爹玮琦：她叫王小朵，拍摄时她1岁。

透过客厅向外望



焦距：23mm 光圈：f/4 快门速度：1/160s 感光度：ISO200

四羽鸟：周末三五好友相聚，喝茶聊天，看着青梅竹马的孩子们在阳光下奔跑翻腾，我们说等老了就找一所大房子，住在一起，像今天这样度过余生的每一天。拍摄时，悦悦10岁、瞳瞳9岁、跳跳9岁、可可8岁、小扣4岁。

> 枫糖温馨提示：在孩子年龄尚小的时候，我们家长会非常乐意帮他们记录这种“私房浴室照”。随着孩子的成长，他们也逐渐有了自己的私人领域，家长在记录孩子成长的时候，也尽可能地保护孩子的隐私。时光一去不复返，对于长大的孩子，我们难以再为他们拍下这种有趣生动的瞬间。

孩子们的背影



焦距：50mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/8000s 感光度：ISO400

马达妈妈：他叫马达，拍摄时他4岁。



焦距：50mm 光圈：f/2 快门速度：1/250s 感光度：ISO1600

深蓝豆豆：她叫豆豆，拍摄时她6岁。



焦距：50mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/250s 感光度：ISO100

蓝调孩客：她叫柠檬，拍摄时她2岁。



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/500s 感光度：ISO125 曝光补偿：+0.3

老郑：她叫量量，拍摄时她1岁9个月。

居家自然光拍摄秘笈

- 逆光拍摄，如果要拍清晰人物，需要对人物面部测光，如果是要拍剪影，则对窗户亮部区域测光。

- 侧逆光可以凸显人物的面部轮廓，让脸部更立体，如果能捕捉到眼神光，画面会更生动。

- 试试将相机保持到待机状态，并预判下一秒可能出现的精彩瞬间，随时拿起相机抓拍。

- 不一定要特意把屋子收拾干净后拍摄，环境原本的样子里，藏着家的味道。

- 对人物局部的特写拍摄，会让画面充满想象力与趣味感。

- 高级的作品里，总是会流露出岁月的静好，家的味道，学会体验这种在窗前光衬托下的意境。

- 大多数时候要设置光圈优先模式，ISO可以略高一些，200-400都可以，光圈在一般拍摄时开大一些，建议在f/1.4-f/4 之间。

- 白天拍摄，尽量不开室内灯，会增加光线的干扰，如果室内光线不足，可以用反光板给人物补光。

- 作品的后期处理上，如果是剪影效果，需要加大对比度，如果是要人物突出，需要局部对人物提亮并相应压暗周围的光。

3　有娃的家庭，来一起比个乱吧



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/100s 感光度：ISO2500

冰刺儿：她叫洋洋，拍摄时她6岁。

我们每个有孩子的家庭，可能看到上面的场景，都会有共鸣，前一分钟收拾好的玩具，下一秒又给你抖得满房间都是，正要发火，看到小家伙全神贯注地看着电视画面，于是一下心又柔软起来，叹口气，蹑手蹑脚拍下这一反差感很强的瞬间……这样的记录，不是大片，不是糖水片，也并不唯美，却是你与我在养大这个小人儿时都会遇到的情景，若此刻爱人在身旁，我愿靠他（她）肩膀，望着前方专注的小人儿一起发愣一会儿。

我们大多学习摄影的人，甚至一些摄影师，都希望作品干净清爽，主题明确，色彩宜人，透着“专业”影楼的大片感。这种想法并没有

错，但不够全面，尤其在家庭摄影的范畴里。我们都向往雅致唯美的琴棋书画诗酒花，但最朴实珍贵的却是柴米油盐酱醋茶。只有家才是一个放下防备与面具，充满真实和爱的地方！一味地追求唯美，也许会让摄影作品“养眼”，但可能无法唤起你对生活的记忆，勾不起你对烟火气的感慨。美好，是我们陪着孩子和家人一路跌跌撞撞、磕磕碰碰的成长，不刻意的日子才叫生活。

一片狼藉？这就是我真实的家

我们的家，常有两个状态，一个是打扫卫生后，地板锃亮，物品摆放整齐，茶几上的鲜花正艳，像是等待客人来访一样；另一个，第一眼感觉是家里遭贼了，又或者刚发生过世界大战，乱得也许下不去脚，玩具、图书、小袜子……到处都是，自从家里多了个小人儿，世界就是这个模样。不管是整齐或凌乱，背后都是贤惠与忙碌的歌。

从真实记录的角度考虑，不论拍摄出规整，还是拍摄出凌乱，它都是真实的生活，是家本来的样子。从记录的目的考虑，想突出孩子或人物的情感与特点，或是想突出孩子与环境、家的关系，我们可以用不同的方式去诠释这些场景。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/5000s 感光度：ISO250

花朵爹玮琦：这是王小花和王小朵，拍摄时姐姐5岁，妹妹1岁。两娃刚洗完澡，头发没干透，便嚷着再玩一会儿。一转眼，玩具又拽了

满地都是，姐妹两个认真地过家家，以我的高度看下去，满地毯的杂乱，于是我尝试趴在地上，当视线足够低时，那些满地的杂乱会被近处的一些杂物遮挡住，杂乱顿时减轻很多，而墙面与窗户营造了干净温馨的画面。我于是静静观察她们认真的样子，找好机会按下快门。

拍摄要点：对于乱的环境，我们常用的思考方式不外乎两种，一种是规避乱，一种是在乱中找到规律与视觉的逻辑，合理地展示乱。而这些思考方式的根源，在于你想如何表达作品中的主体本身以及主体与环境的关系。尝试降低机位，镜头与孩子呈平视关系，在看似混乱的场景中寻找到相对干净的背景，拍下她们专注于自己世界的一刻。

乱中取景，我有好办法

开大光圈，虚化干扰物

单反摄影作品里，常听到有人说焦内清晰，焦外如奶油般化开。这是大光圈作品带来的视觉效果，利用这种焦点之外虚化的效果，我们也可以实现让背景看上去杂乱的内容模糊掉，从而把视觉焦点集中在对焦清晰的主体上。



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/500s 感光度：ISO640 曝光补偿：+1.3

老郑：她叫量量，拍摄时她2岁1个月。那天早上，也不知道谁惹了小家伙，一个人下巴磕在床上，就是不搭理我们，我反而觉得这种表情很难得，借着窗户洒过来的光线拍下女儿的小情绪。我将对焦点放在眼睛的部位，正好捕捉到了眼神光，超大光圈（f/1.8）的使用让我不用担心背景的线条会影响画面的整体感，大光圈带来的虚化效果让女儿的

发丝也活跃起来，满屏的画面里只看到了我女儿。



焦距：50mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/1000s 感光度：ISO1000 曝光补偿：+0.3

老郑：她叫量量，拍摄时她1岁8个月。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/250s 感光度：ISO3200

阿兮妈妈：她叫阿兮，拍摄时她4岁。

拍摄要点：对于初学摄影的人，这种方法简单易学，效果明显。如果使用专业相机，只需要把光圈设置到最大值（请根据你的镜头调整光圈到数值最小，如f/1.4、f/1.2，如果是手机拍摄就更容易，只需要靠近主体或使用“人像模式”，点击画面主体确定对焦点后，背后的信息就会被虚化掉），按下快门就能拍下不错的作品。

枫糖温馨提示：怎样进行虚化前景的拍摄？专业相机大光圈的定焦镜头价格不菲，如果没有这样的镜头也没有关系，可以尝试把要虚化的前景尽量靠近镜头并使其在取景范围内，焦点落在人物主体上，拉开主体人物与背景环境的距离和空间进行拍摄。

近一点，再靠近一点

有句话怎么说来着，“眼不见心不烦”。当我们越靠近拍摄主体，主体外的杂乱与干扰元素被取景框框住的概率就越低，又或者在后期时，做一个二次裁切，让多余的元素被裁切掉，剩下突出的主体。这样做，可能会牺牲人物与环境的关系内容，但对于表现孩子的神态和动作本身，有强化作用。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/1400s 感光度：ISO1400

花朵爹玮琦：这样的照片其实并不那么差，但总觉得有几个遗憾，比如窗帘上的花纹总吸引着我，被子的凌乱似乎也蛮有艺术感，但这些也许对我想告诉别人，我有多爱我的孩子，我的孩子在我眼里如此美妙并不能带来太多帮助。于是我俯下身，再一次拍下另一张。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/200s 感光度：ISO1250

花朵爹玮琦：她叫王小朵，拍摄时她刚出生。我惊奇地发现，当我如此凑近看她时，原来这个鼻子真的很像我。她静静地睡着，轻微的鼾声均匀有活力。小手指不自觉地放在嘴唇上，是不是饿了？这脸上的小湿疹是不是可以尽快退掉……我一直这么不停地问自己问题，差点忘记了按下快门！



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/1000s 感光度：ISO1000 曝光补偿：-0.7

换个角度试试看

摄影的出彩，往往与我们观察这个世界的角度有关。也许平视时你觉得平淡无奇的画面，换个视角去看，画面会呈现另一种精彩。

背景1：俯视，利用干净的地面拍摄

花朵爹玮琦：她叫王小花，拍摄时她4岁8个月。在上面这张作品里，我们可以看到很多杂乱的细节，比如地上的玩具，椅背上的衣物，卧室里凌乱的被子。如果我们用平视的角度，也许人物的表情吸引力会被其他细节干扰到，从而对人物情感的关注会下降。于是我们尝试换一个角度。



焦距：35mm 光圈：f/2.5 快门速度：1/500s 感光度：ISO4500

花朵爹玮琦：为了让画面干净，我搬过来椅子，站在椅子上，从高处俯拍。多个房门、床、墙角的玩具这些复杂的背景环境瞬间变成了统一的地板背景。我问妞对新剪的发型满意吗，还能飞舞吗，她立即给我转了几圈，我于是快速拍下这张照片。



焦距：24mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/500s 感光度：ISO100

背景2：仰视，利用明快的天花板拍摄

花朵爹玮琦：她叫王小花，拍摄时她4岁9个月。在家里拍摄的好处是可以尝试各种他人眼里有难度的姿势。我躺在床上问女儿："雄鹰展翅飞翔是什么样子？"在她跃起张开四肢的一瞬间，我捕捉到了这个画面。



焦距：19mm 光圈：f/4 快门速度：1/160s 感光度：ISO200

背景3：平视，利用整洁的背景墙拍摄

花朵爹玮琦：她叫王小花，拍摄时她3岁2个月。小妞换上了新裙子，本想让她拍个定妆照，可家里乱糟糟，还真找不到站哪里能有一个好背景，于是我抱起她站在床头的横柱上，粉色的背景墙是当年装修她自己选的颜色，感谢她妹妹还够不到，无法在这个区域施展绘画才能。

> 拍摄要点：地上再凌乱，看看天花板是不是可以做背景，床上太乱，看看墙壁是不是可以做背景。 当我们变换视角，也许那些凌乱的物件就会被巧妙地规避掉。

遮挡大法很有效

有时候如果取景框里杂乱无章，又确实找不到合适的背景，不妨靠近一扇门，一堵墙，或者一个带窟窿的物件，只把人物主体留在那个露出来的空间里，也许会让照片充满别样的趣味性。

老郑：她叫量量，拍摄时她1岁10个月。也许你们不知道，家里地板的左侧部分都是玩具，而我想突出孩子与墙上的绘画。实在没办法，干脆顺手拿起一个纸盒，在上面抠了个洞，而我透过这个洞来拍摄，忽然有了画中画的感觉。女儿此刻好奇地望着我举起这个奇怪的镜头对着她，成就了我抓下这个有趣的瞬间。



焦距：50mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/160s 感光度：ISO1600 曝光补偿：＋0.7



焦距：50mm 光圈：f/1.2 快门速度：1/125s 感光度：ISO1600



焦距：50mm 光圈：f/2 快门速度：1/160s 感光度：ISO3200

张楠：不知道是故意还是真的不爽，每次洗完澡外婆给丫头吹头发，总能听到她伴随吹风机“嗡嗡”声响的“沐式狼嚎”，我悄悄开了门缝，看到她搞怪的表情，瞬间就明白了。于是利用门缝遮挡拍下她古灵精怪的一面。



焦距：50mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/800s 感光度：ISO100 曝光补偿：+0.7

六小柒: 一个冬天的早晨，我去凉台收衣服，看见玻璃上的水雾，忽然想起儿时在窗上画画的情形，我赶紧让老婆去抱石头，于是上演了一节冬日的清晨美术课。石头那会1岁10个月，最喜欢的就是佩奇。

拍摄要点：有时候遮挡物与框架构图很难区分，它们往往把画面分割成两个或更多个区域，拍摄时让主体出现在某一个区域内，从而让观者能第一时间抓到作品的核心。照片中的两边墙体是遮挡物，有一种“窥视”的神秘感。竖立的窗框将画面进行了分割，而我们的视觉集中点被妈妈挥动的手臂指引到了画有佩奇形象的中间窗户上，家中的窗户起雾，这样的景象通常在冬天出现。洗完澡之后，浴室里的镜子也能出现这种效果。

黑白影调化繁为简

有时候，我们满眼看到的杂乱，也许是色彩的无规律带给我们的心理感受：玩具的五颜六色，背景的色调跳跃，可能都让我们举起相机时感觉无从下手拍摄。这时候，我们可以大胆拍摄然后将照片在后期中处理成黑白影调。对于黑白影调运用在儿童摄影或家庭摄影当中，有些爸爸妈妈会觉得不习惯，这可能源于我们肉眼观察到的世界色彩与作品有一种距离感。但往往运用好这样的距离感，会相应提升作品的艺术层次，一来所有的作品呈现，都是对过去的瞬间凝固，黑白影调天然就有一种历史感与时空感，二来我们常听说摄影是减法的艺术，当剔除了色彩的干扰，其实也是做一种减法，让观者关注点落在人物表情、情绪传递和故事里。



焦距：35mm 光圈：f/3.5 快门速度：1/250s 感光度：ISO4000

白水先生：她叫王若，拍摄时她3岁。周末本想让小丫头睡个懒觉，没忍心喊她，听到窸窸窣窣的动静，忍不住开门去瞧，结果我跟丫头都愣在当场，本想拍她睡觉的香甜，却抓拍到了一张彼此尴尬的现

场画面。事后我拿给老婆瞧，她皱眉问我，她是怎么爬上去的，你快帮我分析分析……

> 拍摄要点：从上面的照片里，我们邀请你一起来想象一下，一个彩色的花纹窗帘，彩色的被子褶皱，小桌上的书籍与玩具，当你把这些颜色都脑补上去后，我们还能一眼就注意到那道窗户打进来的光将小女孩的头发丝打亮，将小家伙调皮时被现场抓到后的表情吗？当我们想要突出这个小家伙的动作与姿态，避免太多的线条与色彩干扰时，黑白的影调处理就不失为一种高级的方式。在Photoshop、Lightroom 等电脑后期修图软件里，有很多黑白的一键处理预设，手机的修图软件也有类似的滤镜，可以尝试。当然，我们不鼓励完全依赖预设，预设黑白处理后，建议根据实际作品的要求与观感，适当调整局部的明暗与线条清晰度，从而突出作品的表现力。

黑白摄影成功地将画面里那些可能出现的杂乱色彩剔除了，我们更容易留意画面里的故事感，也许若干年后女儿出嫁那天，这位爸爸翻出这张照片，会湿了眼眶。爱，藏在那些悄悄溜走的时光里，不要轻易忽略，拿起相机，定格日常生活中那些令我们感动的回忆。

张楠：孩儿她爸眼睛里起了个麦粒肿，疼了一天，女儿主动帮滴了眼药水。滴完还帮爸爸轻轻擦拭，然后坐在爸爸身边，一边看着自己的书，一边还轻轻地拍着老公安慰他。拍着、拍着……老公竟被她哄睡着了。令我触景生情的是想着当年娃夜里闹觉，孩儿她爸也是拍着哄，而这一瞬间的“亲情交换”更让我感慨万分，于是我不自觉地按下了快门。



焦距：50mm 光圈：f/2 快门速度：1/800s 感光度：ISO800

枫糖温馨提示：初试黑白影调的朋友，可能会忽然觉得视觉上有一种新鲜感，这与我们眼睛看到的彩色世界不同，于是有些影友会冒出“格调不够，黑白来凑”的理论。我们在这里想分享的是，不用过度地在意格调的问题，而是把焦点关注在对孩子、对家庭的情感之上。摄影的历史不过200年，最早的摄影就是黑白影像，黑白摄影其实背后还是有一整套理论支撑的，比如，世界本来究竟有没有颜色？人眼看到的颜色究竟是怎么产生的？黑白影像是否是更接近世界真相的记录？色彩的冷暖如何对应黑白里的黑白灰度……

我们能给的建议是，如果彩色照片本身已经能突出地表达主题，传递情感与故事性，那么彩色照片更容易在未来唤醒我们回忆的小细节，如果担心杂乱的色彩和突兀的线条干扰情感的表达，那么不妨试试黑白效果，毕竟，我们所思考的一切根源，在于我们是否能让作品静静地讲着属于它的故事，不急不缓，慢慢挠你内心柔软的部分，感受生活的真实与力量。

乱，藏着家的点点滴滴

家，总会有凌乱的时候，别担心，那才是真实的家庭生活场景。我们不能指望家中每时每刻干净整洁如精心布置过的电影场景一样适合拍摄唯美大片，但不影响我们拿起相机或手机去记录。如果，以上的所有方式你都尝试过，依然感觉找不到拍摄的头绪，那么我们邀请你，干脆忘记以上的所有方法，回忆一下你有多爱这个家，多爱眼前这个前一秒让你气得想“狮子吼”，后一秒又暖暖到心坎儿上的孩子，在混乱中寻找拍摄的乐趣。技法也许是摄影的逻辑，但爱和喜欢，是完全可以不讲逻辑的。



焦距：35mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/60s 感光度：ISO250

老郑：她叫量量，拍摄时她2岁8个月。老婆在陪女儿玩捉迷藏，女儿居然能把自己塞进沙发后面去，虽然一眼就能发现，老婆还是一本正经地翻来找去，不停地问藏哪里了呢？一直到女儿自己憋不住“咯

咯”笑出声来才注意到这个“捣蛋鬼”。拍摄时，我可能都忽略了思考怎么构图，怎么避免画面的杂乱，自己的情绪也被调动到捉迷藏的场景里，陪他们一起乐，而我的相机，始终关注着女儿，“咔咔”记录着她的每一个小表情。



焦距：35mm 光圈：f/2 快门速度：1/100s 感光度：ISO1600

六小染: 调皮的宝贝儿还在隔壁屋沉浸在梦乡中，老婆、岳母与我悄悄为岳父呈上蛋糕、点上蜡烛，轻轻唱起生日歌。透过眼神我看到岳父那种幸福与喜悦，于是我举起相机，特意选取了这个角度拍摄下来，家人们轻轻拍手祝福时刚好遮挡住了桌上的餐盘与碗筷的杂乱。当我给岳父看这张照片时，他老人家默不作声地接过来，双手紧握着照片，微笑着端详了许久。我知道，他很喜欢。

拍摄要点：不要将遮挡简单地理解为墙体或门板，很多时候，前景的一个玩具、一片树叶、一丛花朵，只要角度合适，都可以巧妙

用来掩盖主体周围的杂乱环境，上面照片里用手做遮挡也是巧妙的用法之一。同时，作品不失细节，背景里摆放整齐的玩具、瓶子、书籍……家不大，却无处不传递着生活规律的气息；不奢华，却充满着亲和的点点滴滴。那些烟火家常的味道，从照片里慢慢挥散出来，仿佛在告诉我们：老人微笑着、双手合十许愿的定格瞬间，是如此真挚的家庭氛围纪实。与日常的一切美好对话，这不正是我们喜欢摄影的原因吗？

我想很多爸爸妈妈在看到这样的场景，反而会放下相机，认为画面不美了：桌子上混乱不堪，"家丑"都被记录了……如果你这么想，我们再次邀请你与我们一道回忆下，在我们小时候，最值得我们念叨的是哪些内容，会不会是某次调皮捣蛋爬高上梯的快乐？会不会是恶作剧后家人一团糟后的幸灾乐祸？会不会是哪一次惹急了爹妈，招来一顿揍的故事？会不会想起我们那时候家里的第一台电视机的品牌与样子？会不会想起吃过的棒冰、酸梅粉，还有自己曾经最喜欢的玩具？你还都清晰地记得这些成长路上的点滴吗？

也许记得一些，也许模糊了一些，岁月总是在偷偷溜走时，也不经意间悄悄偷走了我们的很多回忆。

那么，我们将视线转移到右面的作品里。这个小姑娘叫量量，我相信等她长大了，她会记得曾经喜欢的动画人物叫哆啦A梦，因为这是陪伴她成长的水杯上的印记；她喜欢的毛绒大熊曾与她一同在千百个夜晚酣然入梦，又在无数个清晨一起醒来；她喜欢啃玉米，因为爸爸怕她吃多了不消化，不想让她再拿一个时，她居然从可爱的小眼睛中挤出了眼泪；她小时候喝的奶粉是荷兰的牛栏牌，当年这个牌子可不便宜啊……

所以，请不要因为画面杂乱，追求唯美就放弃了对生活对成长的记录，诗与远方是向往，柴米油盐是生活，我们的人生如此有质感是因为我们既会喜悦欢笑，也会痛苦流泪。忠于情感的表达，再杂乱的作品，也能打动人心。正是那些我们拍摄时觉得很一般的作品，它们会像精酿的老酒一样，五年、十年后再次翻看，弥久醇香！



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/100s 感光度：ISO2000

4　局部照片怎么拍？来，猜猜我是谁



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/640s 感光度：ISO100

深蓝豆豆：她叫豆豆，拍摄时她6岁2个月。亲子单车时光，父女俩第一次骑亲子单车，原本有一高一低的两个手柄，女儿却握住了高一些的那个手柄，爸爸怕女儿抓不稳，便将手靠拢在她的手外边，这看似不经意的一个动作，凝聚着爸爸深深的爱。一双大手中间护着的一双小手，光阴流转，仿佛当年我的父亲教我学骑车一样，我记得那双手，大而有力，充满安全感。此时的女儿被她父亲守护着，却让我走神回忆起自己的童年学车时光……直到女儿笑着对我喊道："妈！快闪开啦！"回过神来的我没有理由犹豫，"咔嚓"一下，便是美好！

一堂动物学课上，老师只放鸟的脚丫图片给大家，要求大家猜出是什么鸟。一个学生被抓到黑板前解答，回答不出。老师很生气："你是

哪个班的，叫什么名字？”学生不急不慢地卷起裤管露出腿说：“喏，您来猜猜看喽！”

上述虽然是个笑话，但“局部”在摄影作品里运用得当的话，反而会让作品更抓人，细节会留给观者更多的想象空间。

从照片表象的信息引申到作品之外的想象力发挥，是简单摄影通向艺术道路的途径之一。以小见大是一种较为高级的摄影语言，一起来感受下吧。



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/160s 感光度：ISO125

哈哈，每一个局部都随我

深蓝豆豆：这是第一次带着孩子远行，一切都是新鲜而未知的。出行的第三天孩子便始料不及地发烧了。我心疼地给孩子裹上自己的衬衫，爸爸的双手一直紧紧地抱着怀里的女儿。我望着情深意长的父女俩，不由自主地蹲下来拍下了这温暖的一刻。多年之后，记忆也许会褪色，但我一定会感谢自己当时不经意间定格下来的这个珍贵细节。







1.焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/640s 感光度：ISO100
2.焦距：50mm 光圈：f/2.5 快门速度：1/4000s 感光度：ISO100 曝光补偿：-1.7

以上的作品中，摄影师并没有拍下全景画面，而是把焦点落在了细微的局部上：大手与小手、父亲环抱女儿幼小的身躯、宝宝张开双臂环抱爸爸的瞬间……无一不是流露着真情与温暖、生活与细节。多年以

后，让我们为之动容的不只是精美的画面、完美的光线和无懈可击的构图，而更多的是那些时间、那些人、那些事和那些一叶知秋的美好和温暖。

我们是否都有过那么一瞬间？看自己孩子，总会感慨：这嘴巴真像我！嗯，眉毛也像！唉，这大脚板一定是遗传娃他爸……那一瞬间的感慨，是否可以被记录下来呢？日常生活再寻常不过，但是孩子仿佛闯了祸茫然不知所措的时候，踮起小脚努力伸手去够心爱玩具的时候，伸出小手感受光的温暖的时候……成长的瞬间便生动地展现在我们眼前。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/320s 感光度：ISO1600 曝光补偿：+0.3

老郑：她叫量量，拍摄时她1岁9个月。她玩着玩着忽然站立不动了，接着我看到地上多了一摊水渍，正慢慢铺散开，而她像是受了多大的委屈，"哇"地哭出了声。我这个做老爸的，忍不住先拍下这样一张，然后再去哄她，两年过去了，今天再看到这张照片时依然想笑，而当

年，却被娃她妈训惨了。

拍摄要点：小朋友作为画面主体的时候往往充满了各种可能性，一张充满戏剧性的照片有时候需要等待和预判。取得此类照片的关键点在于平时有意训练自己的观察力，培养摄影的感觉，形成条件反射。看到孩子突然站住不动的时候，我有预感会出现有趣的画面，等来的场景、预判到的瞬间，拿起相机、按下快门就顺其自然了。



焦距：50mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/800s 感光度：ISO1250

简E：她叫贝贝，拍摄时她2岁整。孩子每一个细小的动作里，藏着天真、好奇、勇气与探索。当他努力踮脚去够高处时，我们不妨趴下来，拍下他们垫起的小脚丫，你能想象画面外他那焦急渴望的表情吗？



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/400s 感光度：ISO250 曝光补偿：+0.7

老郑：她叫量量，拍摄时她1岁8个月。量量是个对世界充满好奇的孩子，那天房间里漏进来的光打在地面上吸引了她，她蹑手蹑脚走过去，轻轻探出小手，去感受阳光温柔。她笑了，小手还捏了捏，虽然没抓到什么，但她一定感受到了什么。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/320s 感光度：ISO2500

简E：她叫李雨芊，拍摄时她4岁。睡觉前，在爸爸的怀里快乐地刷牙。

拍摄要点：对于局部的拍摄，有时候可以借助光影的明暗，让要表现的局部在相对亮的位置表现出来，从而能突出主题，增加作品的情感传递。

用特写表现细节

怎样拍好细节？这涉及摄影中的镜头语言：特写。特写是景别的一种，而景别通常可划分为五种，即全景、远景、中景、近景和特写。通常情况下，一次拍摄行为常常是各种景别交替使用，这样既增强故事的表达也使得作品更富有艺术感染力。

全景毫无疑问是表现人物的全貌，远景则有一种疏离感。当需要展现人物交流状态的时候，我们通常使用的景别是中景，而内心世界则需要近景来表达。情绪的体现则往往使用擅长细节刻画的特写上。一来特写很容易捕捉孩子的情绪或眼神，二来人物局部的特写仿佛画外音，能给读者更大的想象空间和更为直接的代入感。

深蓝豆豆：我们的童年也是这样跑跑跳跳，快乐飞扬的吧。我常常喜欢拍摄一些"没有脸"瞬间。生活本来就是由一些细枝末节组成的。旋转的身体，飞扬的裙摆，在地上跑，在床上跳。



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/640s 感光度：ISO800

特写，是一种特殊的视觉感受，是比近景更加贴近主体的一种景别。特写的视角最小，视距最近，是局部画面里最能突出细节的一种拍摄手法。能细微地表现人物面部表情，刻画人物内心活动。特写景深很浅，环境和背景几乎模糊不见，突出了细节。面部的表情，动人的眼眸，长长的睫毛，可爱的小耳朵，嘟嘟的小嘴，哭泣的鼻子，好动的肢体……都是适合用特写的镜头语言表达的。

表情丰富的吃相

“民以食为天”，人类对于美食有一种原始的渴望，更何况是孩子。那种本能的热爱令孩子们在镜头前面保持着最纯真、最自然、最有趣的状态。对于爸爸妈妈来说，除了厨艺被亲爱的家人们认可之外，欣赏和捕捉他们享受任何美食的幸福感也是我们满心欢喜按下快门的原动力之一。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/800s 感光度：ISO160

她叫贝贝，拍摄时她2岁。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/320s 感光度：ISO400

她叫魏晟羽，拍摄时她5岁。



焦距：35mm 光圈：f/2.5 快门速度：1/1250s 感光度：ISO320

他叫俊俊，拍摄时他3岁整。



焦距：50mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/80s 感光度：ISO1000

她叫金晨曦，拍摄时她3岁3个月。



焦距：35mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/1600s 感光度：ISO200

她叫豆豆，拍摄时她6岁7个月。



焦距：35mm 光圈：f/3.5 快门速度：1/500s 感光度：ISO1600

他叫丁丁，拍摄时他5岁4个月。



焦距：35mm 光圈：f/2快门速度：1/250s 感光度：ISO500

她叫小鱼，拍摄时她2岁整。



焦距：35mm光圈：f/1.8 快门速度：1/1600s 感光度：ISO500

她叫豆豆，拍摄时她6岁7个月。



焦距：35mm 光圈：f/2.5 快门速度：1/320s感光度：ISO2500

他叫珂睿，拍摄时他1岁9个月。

简E：珂睿吃东西有时候也是花样百出，一杯酸奶非要我这么喂他，结果看着他闭着眼睛，享受酸奶直流而下入嘴的那份陶醉，我居然没憋住笑出了声，接着手一抖，撒到嘴边脖子上都是，而他居然毫无察觉地继续享受。

拍摄要点：有报道说，人面部有44块肌肉，小孩子因为面部肌肉发育不完全，他们在吃饭时常常会调动比大人更多的肌肉配合，有时候多达30余块。这也是为什么我们看孩子吃饭，总觉得他们吃得好香的原因。从不同的角度去观察“吃”这个动作，尤其是留意捕捉面部丰富的表情，是让此类照片精彩的秘诀。

你的小手真可爱

在摄影的语言里，手往往是我们的第二面孔，对手的观察与局部特写拍摄，往往能描绘出日常生活中那些零碎与诗意，胜过千言万语。寥寥几笔手部特写镜头却是寓意丰富。曾经看到这样一段话：细节虽小，但它是美的源泉，情的聚焦。生活中的细节之美，我们看在眼里变成风景，捧在手心，变成花朵，拥在怀里，变成温暖。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/1600s 感光度：ISO1000

简E：宝宝翻书的样子总是会让我忍俊不禁，也不知道谁教她的

兰花指，就这么翘着，让我想起京剧里咿咿呀呀的念唱，忍不住在不打扰她的情况下，悄悄拍摄下她在光线下读书的样子。不过可恶的蚊子，居然在她手上咬了两个包。

拍摄要点：留意光线的走势，在侧逆光下拍摄，可以很好地在手的边缘留下漂亮的轮廓光。好的局部特写，要与环境搭配起来讲故事，比如书本的引入，可以很容易让观者知道孩子在做什么。

简E：他叫马泽源，拍摄时他1岁。那是一个午后，宝宝还睡得很香，孩儿妈悄悄拿出指甲剪，偷偷帮小家伙剪指甲，他要是醒了肯定不会让她这么干，我举着相机静静地看，小指甲一点点被剪下，跳出来，落在他手边。忍不住按下快门，将来告诉孩子：你娘偷偷剪了你指甲。



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/250s 感光度：ISO50

拍摄要点：活泼好动是孩子们的天性，特别是较小的孩子。当

他们睡着处于相对静止状态的时候，无论是摆拍还是抓拍，定格局部的画面就由拍摄者决定了！



焦距：50mm 光圈：f/2.5 快门速度：1/100s 感光度：ISO50

深蓝豆豆: 小伙伴，排排坐，手牵手，心连心。每一个美好的瞬间都不会被遗忘。努力练就一双善于发现细节之美的眼睛，你会发现，处处都有惊喜，时时刻刻都会看到你想要的画面。要善于观察，有一颗对细微之处见真情的心。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/80s 感光度：ISO200



焦距：35mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/250s 感光度：ISO250

细节见真情！不可忽视的家人们

别忘了，在家庭摄影中，孩子不是家庭的全部，你是否留意到丈夫、妻子或者祖辈们疼爱孩子的瞬间？那些无私与奉献、灵巧与贤惠、互动与传承……是我们爱着家的理由！

事物总是在此消彼长，孩子的长大意味着家人的老去，没有怨言的爱，都藏在这些充满岁月痕迹的画面里了。

还记得上次拉起父母或爱人的双手，是什么时候吗？此时此刻，我们真诚邀请正在阅读的你，放下书，去看看家人的样子，给你爱的人拍一张局部的手的特写，思考一下跟你曾经的记忆是否有所不同？



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/320s 感光度：ISO2000　摄影：简E

李力：她叫暖暖，拍摄时她3岁3个月。老婆总喜欢变着花样给女儿扎辫子，这满足了小丫头一颗爱臭美的心，这一次我决定近距离看看

怎么编的，才发现妻子手背上筋骨略显，为了这个家，她最近瘦了。



焦距：50mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/400s 感光度：ISO250 曝光补偿：-0.7



焦距：50mm 光圈：f/2 快门速度：1/125s 感光度：ISO100



焦距：50mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/200s 感光度：ISO100



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/1250s 感光度：ISO100

深蓝豆豆：有光就有影，影依赖光而存在，就像豆豆与我，彼此

需要。在一个黄昏，豆豆在沙发边坐着，手撑的地方恰有一道光透过玻璃洒了进来，忍不住就端起相机按了快门。总感觉岁月静好，就是这个意思。

光与影的追逐游戏

除了结合环境讲故事，遮挡与暗角的运用来突出主题等方法外，还可以借助光影的效果，让作品更加灵动。

很多人这么说：光与影，是摄影的灵魂。虽然现代摄影与当代摄影里，对作品灵魂的诠释更符合人本精神，但依然不可否认作品里带入的光影，就像流动的水，会唱歌的乐器，给作品增添了灵动与活力。在儿童摄影和家庭摄影题材中，如果借助光影的明暗层次赋予作品细腻的内容，那么会让照片的意境更悠远迷人。这时候对焦点与测光点都应该对在光亮处，让周围相应变暗，营造气氛。美妙的光散发着独特的魅力。

拍摄要点：利用光线在手的局部投射效果，配合一定的遮挡，一来有效地将画面杂乱或者视觉干扰排除在外，另一方面遮挡造成的四周暗角又很好地营造了安静的气氛。



焦距：50mm 光圈：f/3.2 快门速度：1/800s 感光度：ISO200

她叫金晨曦，拍摄时她3岁3个月。

有光便有影，摄影本身就是记录光与影嬉戏的故事。看似拍摄的是妈妈和孩子行走时候的腿部特写，但是故事却在影子里更为生动地展现开来：大手牵小手，爱的旅途一起走！无论看似怎样寻常的生活细节，都蕴藏着爱的光影。当局部被光照亮，不同的光线散发出不同的质感，与影调形成呼应，使照片更富有视觉张力。

拍摄要点：我们常倡导的培养摄影眼，说白了，就是培养观察力。这个过程需要我们多留心拍摄环境的光线，注意光线与主体的互动关系。在良好的时机点亮局部特写，就是要善于发现和捕捉到这些元素，以此增加作品的质感和故事的丰富性。

简约不简单的留白

留白，是局部特写方式的极简运用。简单的局部特写拍摄方式就是直接将焦点对准拍摄主体，或利用大光圈虚化背景与周围环境。但在构图上不能一味地丰满，将局部主体铺满整个画面，会给人压迫感，缺乏想象空间。摄影是“减法艺术”，即便是局部刻画，细节描写也要到位，凑近了满构图拍摄，这样的局部很难出彩，故事性与情绪都不能有效传达，此时可以尝试在构图上，多留出一些空间，避免所有局部和特写都充斥着整个画面，就如同“万绿丛中一点红”，大面积留白反而会让观看的视觉兴趣点自然地停留在小小的主体部分。







1 | 2
  | 3

1.焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/80s 感光度：ISO1600
2.焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/1250s 感光度：ISO100
3.焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/80s 感光度：ISO400

拍摄要点：留白让画面看起来干净、清爽、没有压迫感。拍摄

时可选择色调和形式统一的大面积区域作衬景，焦点锁定在拍摄主体上。此时的主体并不需要完整，以留下神秘的想象空间。

用组照表达故事

还有一些时候，我们的局部特写虽然出彩，但对于交代一个事件偶尔会显得单薄，这时候我们会借鉴摄影里的作品重构思路，对多个局部拍摄，然后组成组照，这样的组照给人以慢镜头播放的感觉，充满了电影的叙事感。我们来看看下面这组照片，如何表现扎针输液的故事。



本组照片参考数据，焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/250s—1/100s 感光度：ISO800

深蓝豆豆：她叫豆豆，拍摄时她5岁11个月。这是女儿第一次输

液，家人陪着，路上她还说自己勇敢不怕，医生针头一露出来就哭了，居然还用手捂住自己的眼睛不敢看。用局部特写的方式拍摄这个输液的故事，其实当时看她哭真心疼，宁愿针扎在自己的胳膊上。

我们放大的不是镜头，是本能的爱

局部特写，在摄影的语言里，不仅仅是距离上的近与大。物理的距离，我们可以通过长焦镜头拉近或者走近拍摄来实现，然而运用与环境的关系，光影的调动，构图的取舍等手法才能达到突出画面主体要素，强调内容，渲染情绪，铺陈悬念的效果。简单来说，这种近距离的视觉效果，反而是我们日常生活里肉眼不太关注的细节呈现，当我们置身于环境中拍摄，就会更容易发现那些日常中被忽略的细节，从而引发我们内心深处的共鸣。



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/250s 感光度：ISO1000 摄影：简E

王彭正：他叫阿正，拍摄时他2岁。此时的他还不会穿袜子，但他脱袜子的速度比我给他穿袜子的速度可快多了，一扭头就拽下来，于是我又好气又好笑地“强迫”他端坐着，媳妇已经是多次帮他把袜子又套回脚上。



焦距：50mm 光圈：f/2 快门速度：1/250s 感光度：ISO800

简E：我的外甥墨之，拍摄时他3个月26天。刚把尿不湿拿掉，准备给他换块新的，他倒好，直接不打报告就“开闸放水”了，把娃他妈逗得哈哈大笑，全然忽略了被“水漫金山”的床！而这“咔嚓”一下，我终于体会到决定性的瞬间，是多么的有成就感。

我们可以想象下，假如全景拍摄以上这些照片：宝宝的手和头都在画面里，妈妈也在画面里，你是否还能被这些精致、有趣的细节所吸引呢？

局部特写的魅力就在这里：它将家的环境隐藏起来，却把妈妈的爱通过微小的动作展现；它将昏暗室内光线忽略，却把孩子温柔的逆光

笑脸铭记；它将宝宝撒尿的瞬间凝固，却把新生命带给这个家庭的幸福传递。

爱的传递——捕捉眼神

眼睛是心灵的窗户，小家伙的眼睛里闪烁着光芒，就像夜空中发光的萤火虫，抑或繁星点点。那么，怎样拍好这扇“心灵之窗”？透过这扇窗你能看到怎样的心情，又会触摸到怎样的心灵故事呢？

拍摄要点：孩子的眼神通常比大人要明亮许多，但最好还是选择在自然光相对充足的地方拍摄，例如：窗前、门庭、晴天户外。这样能够突出孩子生动传神的状态，使画面灵气十足。当然，利用闪光灯、直射灯等相对专业的人造光源，或者后期修图时加强对比度等小技巧，也能使孩子的眼神更加鲜活生动！



焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/1000s 感光度：ISO200

她叫小鱼，拍摄时她2岁整。



焦距：50mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/800s 感光度：ISO320 曝光补偿：-0.7

简E：她叫张明婉，拍摄时她3岁6个月。你和冰糖葫芦之间，隔着一层透明的窗，透过窗看到你目不转睛专注的眼神，下意识张开的小嘴巴，就这样保持一会，会不会有口水流出来。生动有趣的细节拍摄，精准地捕捉到了孩子渴望吃糖葫芦的一瞬间，驻足停留的小心思，有故事的一幕就这样定格了下来。

记忆永留存——局部影像大拼贴

如果你也拍摄了很多宝宝的局部特写，我们邀请你，一起运用摄影中的重构语言，把这些局部重新拼贴出一张画像，跟上面一样。像不像我们小时候玩的猜图游戏，也许无需猜，我们拼的，都是爱。

父母是孩子最好的摄影师，想想看，孩子的每一个瞬间，成长中的小细节也许只有父母才能敏锐地捕捉到。一个个细节就像一颗颗璀璨

的珍珠，把时光当作引线，串成了那最珍贵的项链——家庭时光影像集。



1.焦距：35mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/40s 感光度：ISO100
2.焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/30s 感光度：ISO800
3.焦距：35mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/100s 感光度：ISO200
4.焦距：35mm 光圈：f/2 快门速度：1/60s 感光度：ISO1600
5.焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/4000s 感光度：ISO100
6.焦距：35mm 光圈：f/2 快门速度：1/800s 感光度：ISO400

深蓝豆豆：她叫豆豆，拍摄时她4岁8个月。是什么碰触了女儿柔软的内心？侧着小脸，逆光中看到她微笑着的脸，不忍打扰她这一刻的甜蜜快乐，轻轻按下快门，瞬间便成永恒！



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/2500s 感光度：ISO100

四羽鸟：他叫小扣，拍摄时他刚出生9天。早产一个月，脚丫和腿格外瘦小，出生9天皱巴巴的皮肤开始蜕皮，显得更加瘦弱可怜，但是小小、瘦瘦、丑丑地迎着光，就是新生的样子。

翻阅光阴，你会发现，这些不经意的小细节里藏着最温暖的大情绪。所以，你还在顾虑重重犹豫不决吗？拿起相机，随时随刻记录每一个怦然心动的小细节吧，从现在开始，你会收获一份美好珍贵的光阴故事。



焦距：23mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/30s 感光度：ISO500

四羽鸟：她叫瞳瞳，拍摄时她8岁半。夏日的一场雨赶走多日的闷热，走在路上，女儿忍不住伸出手触摸这久违的清凉，那一刻有孩童的玩性也有少女的矜持，8岁半的手指已经开始变得纤细修长，回想婴儿时期带着窝窝的小肉手，八年也就是弹指一挥，所幸一直在用相机定格这些让我心动的瞬间。

5　拍拍，好玩的日常

记得有个关于成长教育的研究报告算过，从孩子出生到30岁，做父母的一共能陪伴他们的时间，加在一起大约有4000天，也就是10年左右，随着现代都市生活压力变大，这个时间可能会更短。如果未来有一天，当孩子们回忆自己的童年时，我们是希望孩子们更多的记得他们与父母在一起吃美食、过家家、玩水枪、拼乐高、荡秋千，还是只记得手机与平板电脑？



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO2500

逗比奶爸：她叫正月，拍摄时她1岁3个月。

前面的章节里，我们着重讲述了如何在家中拍摄孩子。然而随着孩子慢慢长大，他们的活动半径也扩展到小区、公园、商场、游乐场、幼儿园、兴趣班、学校……事实上，在孩子走出家门到上学前这段时间，是拍摄孩子成长的黄金时段。无数有趣的经历等着他们去尝试，无尽新奇的事物等着他们去探索，家长作为陪伴者和见证者，这段经历带给我们的是最美好的回忆。那么问题来了，作为拍娃党，我们应该如何跟随他们成长的脚步，用相机去记录这个扩展和探索的过程呢？

日常中的拍摄视角和构图选择

每当我们谈起摄影的时候，避免不了讨论各种形式化的构图和刁钻的视角。其实，对于我们热爱摄影的家庭记录者来说，没必要过多纠结构图和视角所带来的困扰，因为大多数情况下我们就是孩子和家庭的观察者，中心构图和平视角度已经足够用。要知道，所有的构图形式和视角选择只是理论上的，而且是为我们的拍摄主题和主体服务的。人物主体本身活灵活现，但构图和拍摄角度却是固定的。

当然，随着我们参与到与孩子的互动游戏中的时候越来越多，随着拍摄的经验越来越多，当我们把拍摄的对焦点全部都集中在孩子和要表达的内容的时候，也会不自觉地去寻找一些有趣的构图、角度和题材。那么，适合拍娃党爸妈的拍摄方式有哪些呢？



焦距：50mm 光圈：f/2 快门速度：1/200s 感光度：ISO800

他叫小小熊，拍摄时2岁10个月。



焦距：50mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/100s 感光度：ISO500

这是豆豆和表妹，拍摄时豆豆5岁。

平拍视角：拉近距离，产生亲切感

海百合：把拍摄机位拉到和孩子等高的视角，用孩子的眼睛去观察拍摄是最常使用的拍摄方法之一，通过这样的平视角度去记录孩子的日常是不是有一种亲切感？不要站在原地不动，半蹲着拍摄是平视孩子日常生活中最接地气的视角之一。平淡并不等同于平常，在这种视角的构图中，不要孤立地去拍摄孩子，想想在他们的身边有没有什么故事正在发生。

俯拍视角：空间延伸，引人遐想

俯拍是成人面对孩子的视角，也是爸爸妈妈们经常拍摄的视角之一，无他，省事啊。“妞，抬头，爸爸给你拍一张大头照。”俯拍也会凸显孩子的小，然而要想俯拍也拍出与众不同的感觉，可以考虑尽量把机

位抬高（比如利用自拍杆、无人机等举高设备，站在椅子上，或者楼梯等高处），纳入更多的环境，体现出大大世界小小的人儿，或者把画面定格在局部，通过强调细节来带给观众更多的遐想。



焦距：24mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO1000

这是7岁的王小花和3岁的王小朵。

仰拍视角：非常规视角，体现张力

花朵爹玮琦：与俯拍相反，仰拍会让孩子变得更加高大，从而创造出和现实不一样的反差，让画面变得更加生动。趴在地面上，利用翻转屏拍摄孩子欢呼跳跃的时刻，或者是参加户外拓展等运动的时候，利用广角镜头下的仰角中心构图会使得画面富有张力。孩子们不仅是父母的贴身小棉袄，更是我们眼里的中心。



焦距：17mm 光圈：f/4 快门速度：1/125s 感光度：ISO125

她叫王小花，拍摄时她7岁

框架构图：利用前景制造氛围

花朵爹玮琦：孩子年龄尚小的时候喜欢爬来爬去，经常躲在那些大人正常视角看不到的床底、沙发和桌椅下面，孩子们也会很俏皮地制造出让我们留意的动静来逗我们家长开心。这时候，利用“我来陪你躲猫猫”的游戏契机，把相机放到地面上，孩子的双腿，或者床架和地板形成了围合的框架前景，让画面的视觉焦点更集中。



焦距：35mm 光圈：f/2 快门速度：1/320s 感光度：ISO6400

她叫王小朵，拍摄时她2岁。

借位拍摄：增强互动感和代入感

花朵爹玮琦：妈妈，我想你！孩子忽然号啕大哭扑向妈妈，我恰好站在妈妈身后记录下了这一瞬间。这种借位的拍摄角度，通过从前景

人物的主视角身后的角度，着重表达画面里孩子和前景人物的互动，会有很强的参与感和互动感。



焦距：85mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/1000s 感光度：ISO150

特写：富有感染力的表情

雨非飞：小朋友都爱比赛跑步，这张照片就是她从很远的地方跑过来时拍摄的，这个时候一定要连拍，才能捕捉到这超有感染力的笑容。没有什么比一个孩子富有感染力的笑容更能打动我们心扉的了。表情特写的关键在于如何调动孩子的情绪，拍下最自然的那一刻，而且注意背景要简单，孩子的眼神应该和镜头有直接互动最为理想。



焦距：32mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/640s 感光度：ISO800

她叫微笑酱，拍摄时她3岁。

人小景大：这是孩子的世界

豌豆：与表情特写相反，人小景大更注重表达孩子和环境之间的关系。小区里难以避免会停放很多车辆，可以捡地上的紫色花做前景挡住那些车辆和杂物，也可以增加画面层次感。孩子天生活泼好动，想要孩子安静下来比较难，可以给一个画册和笔让孩子安静画画，整个画面也更加和谐。



焦距：50mm 光圈：f/4 快门速度：1/80s 感光度：ISO250

她叫张小彤，拍摄时她3岁。

不一定非露脸：一叶知秋

深蓝豆豆：孩子悄悄推开门，那纤细白净的小手指，若隐若现的手链，即使没有看到孩子的正脸，我们也会在脑海中产生一个文静秀气的小姑娘即将从门中出来的情景。厌倦了正脸大头照？细节照是组照的重要组成部分。注意观察生活，你会发现有许多的小细节值得记录。



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/3200s 感光度：ISO100

他叫豆豆，拍摄时她6岁。



焦距：35mm 光圈：f/1.6 快门速度：1/320s 感光度：ISO2000

四羽鸟：这是瞳瞳和小扣，拍摄时他们分别是8岁和3岁。



焦距：35mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/2500s 感光度：ISO100

这是王小花和她的闺蜜们，拍摄时她们7岁。

光影对比：我的眼中，你最闪亮

摄影是用光的艺术，日常生活中，有很多光影值得记录，光影可以是自然光、灯光或是孩子玩耍的手电筒光，拍摄时注意光线的方向，无论是逆光中飞扬的闪亮发丝，还是顺光的孩子和影子的关系，都能让你的照片与众不同。发挥你的想象力，找寻最合适的光线角度，还可以用后期手段加强光感和故事性。



焦距：50mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/200s 感光度：ISO500

她叫豆豆，拍摄时她6岁。

用连拍和抓拍捕捉瞬间精彩

沐夏：在有关人像的摄影作品中，人物表情通常是拍摄者、被拍摄者以及观众们最为关注的焦点，在拍孩子的过程中，更不例外。活泼好动是孩子们的天性，无论是吃、玩耍、运动、搞怪等动态的瞬间，或是睡、发呆等相对静止的瞬间，以及和家人、宠物互动的瞬间，多使用抓拍和连拍是最好的方式。



焦距：50mm 光圈：f/2 快门速度：1/500s 感光度：ISO100

他叫乐乐，拍摄时他3岁。

父女同步——戏剧

菜菜:女儿和爸爸一起吃面，不经意间就有了一个同步的动作。“复制+粘贴”，生活是最好的导演。



焦距：27mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/50s 感光度：ISO3200

她叫程奕然，拍摄时她3岁。

给姐姐洗脚——幸福

花朵爹玮琦：8个月的王小朵爬到5岁的姐姐王小花的脚盆边并把手伸进去，姐姐被逗得咯咯笑，小小的浴室洋溢着幸福。“姐，力道还行吗？好舒服……”



焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO720

和拉粑粑决战到底——奋斗

简E：孩子每天都在特定的时间和地点使用自己的专属坐便器“和粑粑决斗”，大多数时候他会在这个过程表现得非常“努力”，认真的孩子让人忍俊不禁，多年以后，他会不会记得这段“奋斗史”？



焦距：50mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/1250s 感光度：ISO1000

他叫韩小宝，拍摄时他3岁2个月。

我是谁？——悲伤

畅爷：归来的途中困得不行了，又强挺着不想去睡，闹觉闹得泪流满面，照照镜子看看自己悲伤的小模样。 魔镜魔镜告诉我，那个哭泣的小人是谁？那一定不是我！呜呜呜……



焦距：55mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/125s 感光度：ISO100

他叫Naomi Liu (刘钰苒），拍摄时她1岁半。

意外的美好邂逅——好奇与惊喜



焦距：135mm 光圈：f/3.2 快门速度：1/400s 感光度：ISO100

他叫马达，拍摄时他4岁半。

枫糖温馨提示：我们在拍摄孩子的时候通常是忽略构图的瞬间

抓拍，得到的成片在构图上与我们的心中所向往往有所偏差。不过不要担心！当确定了照片是我们想要的内容，不妨在后期试试二次构图，利用Photoshop或者手机摄影软件的裁切和调整功能找到隐藏在画面中的水平线，调整画面的平衡，去掉画面中多余的元素，照片就会以我们心中完美的形式呈现啦！

马达妈妈：本想给孩子和外婆拍张合影，这时候一只鸽子停在了外婆的头上，我迅速取景连续按下快门，本该面向镜头的孩子被不速之客吸引了目光，就有了这一刻的惊喜。

连拍和抓拍功能是在我们给家人的日常拍摄中使用最多的功能。对于一些镜头感十足的决定性瞬间，新手父母可能还无法驾驭，不要着急，这需要日积月累培养对摄影的感觉。

小大人的聚会——搞怪

阿迪：周末带着娃去踏青，不用写作业，可以晒晒太阳，与小伙伴打打闹闹，是娃最快乐的时光。两个小人倒立着尝试看看颠倒的世界是什么模样，在他们眼里，这一刻的世界一定很奇妙。



焦距：85mm 光圈：f/2 快门速度：1/800s 感光度：ISO320

他叫nono（右），拍摄时他4岁。

专业相机拍摄提示：专业相机的成像质量一定比手机好。除了可以设置更高的ISO（感光度）来提高快门速度进行抓拍和连拍，搭配各种焦段的镜头使用也会让画面更加丰富。对焦点依然要放在孩子的脸上或者眼睛上，在光线充足的户外条件下，尽量使用较低的ISO拍摄以保证画质，此时的快门速度通常在1/400s以上；在弱光和光线较暗的室内环境下，拍摄瞬间表情和动作则需要提高ISO以保证较高的快门速度（通常也要1/200s以上），必要时可使用闪光灯。

手机拍摄提示：现在的智能手机轻巧方便，几乎可以随时随地进行抓拍、连拍，这就凸显了手机的便捷性。为了虚化效果更好，可选择“人像模式”，智能手机大多会自动将对焦框和测光点放在人物表情上，我们只需构好图等待时机，用手指快速按“快门”按钮即可进行连拍。随着VR（虚拟现实）技术的日渐成熟，手机摄影里一些仿专

业相机的功能（如人像模式、奶油质感的背景虚化、色彩饱和度等应运而生）已经能够满足我们的日常拍摄需求。但是对于有印刷的要求，最好还是用专业相机拍摄。手机软件中的各种后期调色滤镜，也能为我们的拍摄增光添彩。推荐Snapseed、Vsco等软件。

照片糊了怎么办

在日常的拍摄中，我们不可避免会遇到这样的一个问题，照片拍完发现对焦不准或者快门速度不够，导致运动中的人物模糊不清。这样的照片就一定是废片吗？



焦距：85mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/200s 感光度：ISO500

这是王小花，拍摄时她六岁。

花朵爹玮琦：这是一次意料之外的拍摄，看到女儿在快步飞跃过地上躺着的小伙伴，我本能地举起相机就拍了，所有的相机参数都没来得及设置，由于快门速度不够导致作品模糊。但我依然很喜欢这张有味道的作品。不经意之间，我发现这张照片似乎在向传奇摄影师卡蒂埃·布列松的“决定性瞬间”作品致敬。



传奇摄影师卡蒂埃·布列松的代表作。圣拉扎尔火车站，一名男子跃过水坑，与他背后画报中女郎的跳跃姿势相互呼应。

拍摄要点：对于模糊的作品，我们可以试着在其中寻找情绪的传递，如果有奔放、狂野、躁动等不安的情绪，我们甚至可以在后期做成黑白影调与噪点较多的大颗粒效果（这个在电脑后期软件与手机后期软件里都会有预设或滤镜，自己可以尝试），也许瞬间会让一张普通的作品传递出不一样的味道。

如果我们在前期相机设置上没有大的疏漏的话，以目前的单反或者微单相机的拍摄速度，相似动作表情的瞬间，应该是有清晰与模糊两种情况的，那么我们只需要选择留下清晰的去做后期处理然后留存就好。

但如果我们在事后发现某一张照片，真的很喜欢，头发飞扬，姿势到位，唯独某一个部分是模糊的，或者表情是模糊的。我们想给的建议是，请留下你喜欢的照片，不论它最后呈现的是不是清晰度足够高的完美作品。

问题的核心还是回到我们摄影的初心上，我们拿起相机，并不是为了成就自己变成一个伟大的摄影师或者艺术家，只是希望通过摄能记录下我们在与孩子成长过程中那些未来能唤醒我们记忆与暖心的瞬间。那么，一张模糊的照片，我们依然知道拍摄的是我们的孩子，依然知道当时他多大，当时我们在与他们做什么，依然记得那时候我们的欢声笑语。那么，如果遗憾的是我们没有拍下清晰的表情，但依然唤醒了我们许多的记忆，这样的照片，为什么不留下来呢？若干年后回看，这些作品是帮助我们回忆的一个符号，像把钥匙，打开我们尘封记忆的门，推开看，原来还是鸟语花香。

只要有心，任何场合都能记录童年

我们提倡的陪伴，不是简单的陪着，也希望父母可以积极参与孩子的社交活动当中。孩子们长大成人，终究会走向社会。记录孩子们成长的过程，就是记录孩子们社交活动的过程，那些上学的日常、工作日的放松、节假日的狂欢、运动的快乐、节日的纪念……都值得留在我们的记忆中。 当家长一方面可以在陪孩子玩耍中与孩子共同成长，另一方面可以用相机或者手机时不时地记录这一过程，你也许还能在记录中发现自己的另一半有着迷人的母性或父性的一面。

在下面这个小节里，我们并不会涉及太多的技巧，但是你会发现，这些看似平常但却无比温馨的，甚至是不同时间段拍摄的拼图日常画面，才是孩子真正的童年，而且很多日常的画面和时刻如果不是被记录下来，可能很快就会消失在记忆里。但是因为照片，我们可能会想起拍摄时很多细节。是的，人会健忘，但是照片会记得。下面，让我们跟随爸爸妈妈们的镜头，来看看这些日常活动是如何被记录的。

我和姐姐逛商场

适用场景：宜家、购物商城等。



焦距参考范围：35—50mm 光圈参考范围：f/2.2—f/3.5 快门速度参考范围：1/200s—1/150s 感光度参考范围：ISO160—ISO2000

花朵爹玮琦：逛街购物是拍摄孩子日常的重要场景之一，一边陪老婆逛街，一边带娃边玩边拍。用心观察，往往可以捕捉到孩子探索奇妙世界里，最真实自然的童真画面。此类场景可以选择35mm-50mm的小广角大光圈镜头，在f/2.2-f/3.5的光圈下，1/150s左右的安全快门下，使用自动ISO进行拍摄。儿童更衣间的成长标尺可以作为记录成长的很好参照物；购物车可以把孩子比较安全地限制在一个小区域里进行拍摄，既安全又可以作为引导线，让拍摄角度变得与众不同。电梯和柜台是很好的引导线，广告牌和宣传画是很好的背景，五花八门的镜子会记录下孩子旁若无人的惊喜，还有各种各样的道具和衣饰可以用来辅助，拍摄的时候尽量用贴近孩子视线的平视角或者略低的视角，稍微退后一步多涵盖一些环境进行拍摄，更有助于交代购物的氛围。注意观察时机和构图，如果你不喜欢摆拍，购物是最理想的“观察者视角”，可以着重观察和记录下孩子、家人与商品环境互动的“故事时刻”。

街角的咖啡店觅食

适用场景：咖啡厅、甜品店、餐厅等。






焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度：1/100s 感光度：ISO100

她叫柠檬，拍摄时她3岁。

蓝调骇客：吃饭的场景因为孩子相对位置比较固定，可以在很短的时间内进行多角度的集中拍摄。拍摄的时候注意观察下座位的光线、背景等，在尽量摒弃杂乱的桌面或者背景前提下，将重点放在孩子的表情动作上。别忘了记录下孩子对于食物的渴望、喜爱和满足，拉着食物渣的小花脸，夸张的表情动作，别错过，孩子和爸爸妈妈（镜头）的直接眼神交流也是很好的拍摄题材；嫌累的话，把相机放在桌子上，以略带仰角的角度拍摄，吃喝玩乐两不误！值得注意的是，因为通常镜头离孩子很近，不宜采用太大的光圈，以免造成孩子的面部虚实不一。

畅玩小区乐园

适用场景：游乐场、户外拓展训练等。









焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度参考范围：1/5000s—1/1600s 感光度：ISO200

他叫小Rain，拍摄时他5岁。

Cary：家边上的小公园里有很多娱乐设施，我和孩子经常在里面一玩就是大半天。不同的视角，不同的器械会给画面带来不同的变化，尤其是平时一些不太常见的视角，会因为孩子和爸爸妈妈所处的相对位置变化让画面变得非常特别，多观察不同游乐器械的特点，试试不同的机位，仰拍、平拍、特写、俯拍、遮挡，可以多多进行尝试。不完美，不要怕，再玩一遍继续拍！别忘了拍几组后，放下相机和孩子一起享受

玩耍的乐趣。

运动小“达人”

适用场景：运动场、小区健身广场等。



焦距：85mm 光圈参考范围：f/1.4—f/2 快门速度参考范围：1/5000s—1/1600s 感光度：ISO200

小混血妈/静：运动场上孩子挥洒的汗水，飞扬的神采，都是我最喜欢拍摄的题材之一。可以利用长焦或者变焦镜头拉开拍摄距离，既可

以让孩子有充足的活动空间，又可以利用虚化背景突出孩子本身，从而拍摄下更多精彩瞬间。拍摄运动画面的时候一定要保证焦点的准确和较快的快门速度，建议采用AF-C多点伺服对焦，并且采用1/500s以上的快门速度进行快速连拍。条件允许的话，各种运动装和运动器材是画面最好的点缀，不是主题照胜似主题照。

枕头大战

适用场景：居家卧室、酒店等。



焦距参考范围：24—70mm 光圈：f/3.5 快门速度参考范围：1/800s—1/200s 感光度：ISO8000

麦子和玲玲，拍摄时麦子6岁，玲玲7岁。

蒙:孩子，我们来枕头大战吧。室内互动的亲子游戏动作幅度大不容易拍，但是非常好玩。拍他们头发飞起来的样子，拍他们眼神里散出

来的神采飞扬，拍他们小脚丫腾空离开床的状态，拍他们快乐大叫。拍摄的难点是既要保证较快的快门速度，又要保证较为充足的曝光以及足够的景深，在光线不好的地方需要用高ISO。请随手拉开窗帘，让光线暖暖地照进房间，如果你车里有备遮阳板，不妨也带到房间，对室内相应做个补光处理。选用广角大光圈镜头，可以尽量在空间有限的地方完整地记录下孩子的身型和动作，打开高速连拍功能。孩子“疯”起来，你眼睛真的看不过来那么多精彩的瞬间，但相机可以。另外需要注意的是，在床上拍摄孩子们蹦蹦跳跳的场景时一定先清理好周围，确保孩子们的安全。

书店光阴

适用场景：书店、室内亲子手工活动等







焦距：35mm 光圈：f/2 快门速度参考范围：1/160s—1/30s 感光度：ISO400

媛大宝：凉爽的季节，青山上的一栋书屋，想想就惬意，起床，洗漱，收拾相机，架上老公，带上妹子，可以在书屋里厮磨整整一上午。她喜欢让我给她读故事，教她认东西，问一大堆让人匪夷所思的问题，透过一本书，我们可以交流很久。在书店这样比较狭小的空间里，书架和书本都可以利用起来，可以多运用框架和前景遮挡的第三者视角进行拍摄，让画面更具备戏剧性。这个场景也特别适合让另一半陪着孩子静静地读书或者做手工，让无言的爱在温馨的画面中流淌。

与爸妈相处的美好时光

适用场景：家长与孩子的共同成长。



焦距：185mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/800s 感光度：ISO400

went-天天爸爸：这是天天和妈妈，有人说女儿是爸爸的小情人，对于我来说，当我这两个情人穿上亲子装，而我在一旁用长焦镜头静静地拍摄就好，或亲情互动，或找寻光影，或表现母女在某时某刻某处的记录，简简单单，这就是世界上最美丽的画面。拍摄的时候要注意服装和环境的搭配和协调性，并且注意选择较小的光圈，让母女在与镜头平行的同一平面内，以保证母女两个人都足够清晰。





1
2

1.焦距：135mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/1600s 感光度：ISO500 2.焦距：52mm 光圈：f/4 快门速度：1/640s 感光度：ISO100



焦距：135mm 光圈：f/4 快门速度：1/800s 感光度：ISO400

走，采摘去

适用场景：采摘园、野外郊游等。









焦距参考范围：70—200mm 光圈：f/2.8 快门速度参考范围：1/1600s—1/400s 感光度：ISO400

她叫阿兮，他叫好好，拍摄时，他们3岁半。

阿兮妈妈：春天的脚步不远了，采摘对于憋了一个冬天的孩子们的吸引力特别大。绿绿的叶子，红红的草莓，穿上新装，拿起相机，满满的春意盎然等着你去记录。拍摄采摘的时候孩子的服装最好选择宽松舒适的款式和素雅的颜色，选择偏冷一点的白平衡，以便突出水果的鲜艳色彩，用平视角或者偏低一些的视角，利用田垄作为引导线来吸引观众的视线，可以让你的宝宝成为画面的主角！

情系海洋馆

适用场景：海洋馆、弱光场景等。









焦距参考范围：24—70mm 光圈参考范围：f/1.4—f/2.8 快门速度参考范围：1/320s—1/200s 感光度参考范围：ISO450—ISO12800

她们是王小花和王小朵，拍摄时姐姐8岁，妹妹3岁。

花朵爹玮琦：光怪陆离的水晶宫，千奇百怪的海洋生物，憨态可掬的企鹅，畅游碧海的海豹海豚鲨鱼魔鬼鳐……大人小孩谁不喜欢水族馆？事实上，无论是周末，还是假期出门旅行，但凡带着孩子的家庭，水族馆基本上都是在访问清单上排在前列的。水族馆里的光线不好，而且一般不能开闪灯，所以带上你最好的大光圈标变焦段（24mm、35mm、50mm、24-70mm）的镜头，光圈全开，并在保证最低快门速度的前提下把感光度调到较大数值（ISO1600-ISO6400），这样可以在保证画面简洁，曝光准确的前提下着重表现孩子和海洋生物的互动。因为肤色和光线的问题，多从较低的角度拍摄背影或者剪影都会获得比较满意的作品。拍摄的时候要注意尽量避开人流，或者运用拍摄角度或者后期手段让画面尽量简洁化。

和哥哥一起长大

适用场景：街拍、公园场景等。







1
2
3

1. 焦距：135mm　光圈：f/2　快门速度：1/320s　感光度：ISO400
2. 焦距：135mm　光圈：f/2.5　快门速度：1/500s　感光度：ISO200
3. 焦距：135mm　光圈：f/2.2　快门速度：1/800s　感光度：ISO160

他们是阳阳和乐乐，拍摄时哥哥阳阳7岁，弟弟乐乐3岁。

沐夏：拍摄两个比较好动的儿子是比较困难的，但是拍摄兄弟同框的画面却是最温馨的。我喜欢用第三者的视角去记录下兄弟间互动的场景，同时采用较小光圈来获取较大的景深，以保证兄弟两个在画面中都清晰。有大孩子的话，可以对大孩子稍微做一些引导，来带动画面整体的故事性，或者根据场景和孩子的性格喜好做一定的预判。剩下的就是离开一段距离，给孩子自己去交流玩耍的空间，静静等待故事的发生。当互动发生时，利用连拍进行短时间内的多张拍摄，挑选出最打动你的那张作品。



焦距（室内）：35mm 光圈：f/2 快门速度：1/250s 感光度：ISO1000

嗨，小伙伴们

适用场景：孩子们的户外聚会场景等。



焦距：160mm 光圈：f/4 快门速度:1/500s 感光度：ISO400 曝光补偿：+0.3

这是天天和她的小伙伴们。



焦距：85mm 光圈：f/2 快门速度:1/3200s 感光度：ISO800



焦距：190mm 光圈：f/2.8 快门速度:1/1600s 感光度：ISO400



焦距：70mm 光圈：f/.8 快门速度:1/400s 感光度：ISO800 曝光补偿：+0.3

小空-天天妈妈：童年是多彩而不孤单的，孩子和小伙伴们在一起

时，他们之间的互动和不确定性带来的故事感，是我最喜欢的画面。长焦和较小的光圈可以保证多个孩子都很清晰，同时不会因为摄影师的参与让小朋友有拘束感。当然这种群拍活动，因为不能兼顾到每个孩子的表情和动作，需要家长们的集体配合拍摄，好在我们是一群和谐的“老母亲”，摄影师只需要保持嗅觉灵敏，尽量多地抓拍孩子们最天然的神态。

今天，我毕业啦

适用场景：学校、兴趣班等。









焦距：35mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/125s 感光度：ISO2500 曝光补偿：+0.3

1. 焦距：35mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/640s 感光度：ISO100 曝光补偿：+0.3
2. 焦距：50mm 光圈：f/2.2 快门速度：1/125s 感光度：ISO500 曝光补偿：+0.3
3. 焦距：50mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/125s 感光度：ISO2000 曝光补偿：-0.3

叫霖霖，拍摄时她6岁。

壳壳：侄女要幼儿园毕业啦，这里有她童年最好的伙伴和老师，有她最宝贵的欢乐时光，她邀请我帮她记录下来，作为毕业礼物。去幼儿园或者学校拍摄的机会不多，拍摄之前和老师以及小孩子多沟通，走进他们的小天地，记录下他们和家庭活动完全不一样的点点滴滴，这是最好的童年记忆。校服、小书包、孩子最喜欢的玩具，每个细节都不要错过。

瞧，这些看不完的经典瞬间



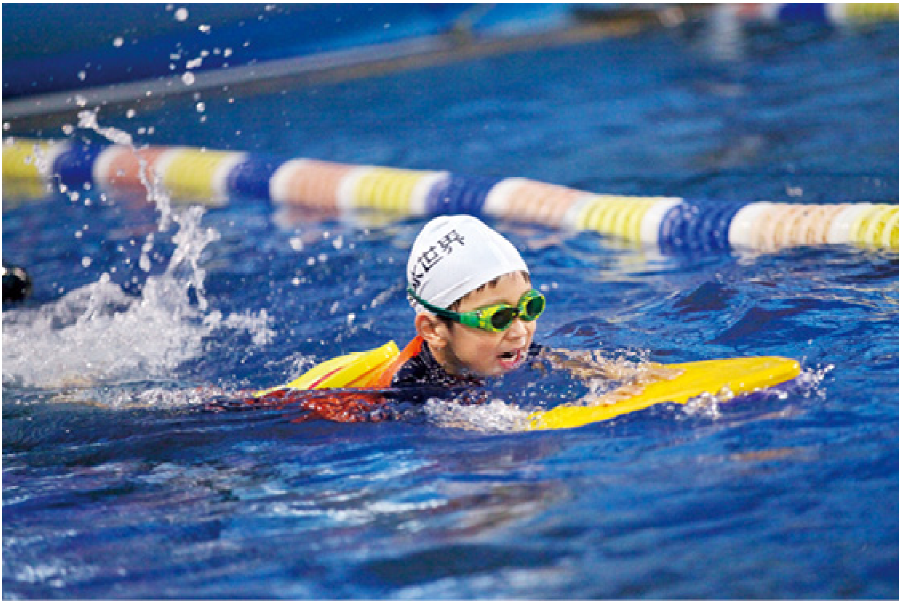
焦距：24mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/500s 感光度：ISO100 曝光补偿：+0.3

Rabbit桃：她叫小米，拍摄时她2岁6个月。



焦距：35mm 光圈：f/1.8 快门速度：1/2500s 感光度：ISO100

汉堡函宝：她叫菡宝，拍摄时她7岁。



焦距：200mm 光圈：f/2.8　快门速度:1/250s 感光度：ISO5000

果茶：他叫乒乓，拍摄时他5岁半。



焦距：24mm 光圈：f/2.8　快门速度:1/200s 感光度：ISO2000

花朵爹玮琦：王小朵和她的爷爷奶奶，拍摄时她2岁。



焦距：55mm 光圈：f/1.8　快门速度:1/160s 感光度：ISO800

大梨：她叫小梨，拍摄时她5 岁。



焦距：35mm 光圈：f/4 快门速度：1/20s 感光度：ISO100

Ti'an：他叫楼璟潇（天天），她叫练赵曦（笑笑），拍摄时他们4岁。



焦距：17mm 光圈：f/6.3 快门速度:1/500s 感光度：ISO160

花朵爹玮琦：这是王小花和王小朵，拍摄时她们7岁和2岁。

与外出旅行不同的是，不需要太多的财力支持，也不需要担心天气不好或者孩子状态不好，日常的拍摄无论是室内或者室外，因为离家比较近，往往会有更多的机会去尝试，去“犯错”和“补救”，去积累拍摄的经验以让你拍出更满意的照片。出发前或者整理照片时多想想，比如家边游乐场可能会有一个滑梯是孩子特别喜欢的；或者孩子踮起脚趴在柜台前期待冰激凌的样子特别可爱，但是下次类似的情况需要你再退后一点低一点进行拍摄；又或者准备带孩子去球场打球，长焦镜头和比较快的快门设置更适合……别觉得这种“重复”会让你丧失拍摄的欲望，你会发现即使是似曾相识的题材，似曾相识的地点，在不同时间不同季节或者孩子不同年纪去访问的时候，拍摄下来的也会是完全不一样的故事，同样会记录下难忘的瞬间，而且随着你积累更多经验，你让记录下来的画面变得更加让人印象深刻。时间是最好的魔术师，记录成长是一种生活习惯而非爱好，所以当你带孩子出门前有“偷懒”的想法，在纠结要不要带上器材时，想想你是否会因此错过什么。

当然，亲子与陪伴是一个开放性话题，本篇呈现的摄影作品和场景也仅仅是亲子日常的极小一部分。而坚持去观察，去记录，去展示孩子生活的每个细节，用一种来源于生活，升华于生活的想法去拍摄出更美好的画面，是每个拍娃党应该努力去追求的一种拍摄态度。每个孩子都是一本书，当你把这些生活的小片段编排成一本影集时，可以想象，这将是人生中最宝贵的财富。



焦距：35mm 光圈：f/2 快门速度:1/250s 感光度：ISO1000

瓦拉瓦拉：他叫朱哲希，她叫叶梓诺，拍摄时他7周岁，她4周岁10个月。

在本章的最后，我们想强调的是，记录亲子和家庭成员间的互动，目的是让父母留出时间品味与孩子们在一起的温馨瞬间，参与其中并记录下来。我们更愿意强调与家人、与孩子的陪伴和成长，强调真实或者升华的生活片段，当我们愿意花心思去与孩子一起共度时光，我们收获的也许会比孩子更多。我们记录下来的，就是童年最宝贵的时刻，若干年后，这些照片会告诉父母意义。

6　如何在旅行时拍出主题大片

世界那么大，我们一起去走走

人们常说，外出旅行是为了增长知识和丰富阅历。作为拍娃党的我们，想法更简单，就是带着孩子去看世界，趁自己还有时间、有体力，以及有一些积蓄，带着孩子，一起“浪”。

从小区的步道、附近的小路、公园到郊外的花海、稻田，再远一点，可以去高山、大海，任何一个有趣的地方……时光稍纵即逝，珍惜每一次外出的机会，用相机记录下关于孩子、家庭与环境的种种。诗与远方，我们一起丈量。



焦距：105mm 光圈参考范围：f/4 快门速度参考范围：1/200s 感光度：ISO200

他叫Brady，拍摄时他11岁。

Sa/土豆:澳大利亚珀斯是冲浪爱好者的天堂，连巨型岩石也可以“长成”惊涛骇浪的模样。冲浪的孩子在与翻滚的巨浪嬉戏，他努力保持着身体的平衡，“堤防”海浪突然向他开了个“大玩笑”。

家门口的小公园，是我们经常带孩子去的地方，那里是他们最熟悉的成长地之一。用相机记录下点点滴滴，将来会成为你与孩子一起回忆的蜜糖，甘甜沁脾。

那年夏天／小区一隅；迅速抓拍

老郑：一个小公园。量量和她的小伙伴经常在这里玩耍，有时非常开心，有时又因为一点小事和小伙伴闹别扭哭了，一会又破涕而笑了。孩子就是这样，不会掩饰她内心的世界，有情绪马上就表达出来。

拍摄要点：照片是量量在玩的时候抓拍的，有开心的样子，也有不开心的样子。有几个要点：保证快门速度，用快门优先模式（佳能相机使用Av挡）；相机保持开机，不盖镜头盖；每次拍完都把对焦点回调到中心，以便下次要拍的时候可以迅速找到合适构图的对焦点位置；把爱的注意力都放在孩子身上，一有什么好玩的时刻，迅速拿起相机拍。







焦距：50mm 光圈参考范围：f/1.2—f/1.8 快门速度参考范围：1/1000s—1/500s 感光度：ISO100

她叫郑一诺，小名量量，拍摄时她1岁11个月。

不用去很远，也许小区里就有一些人造水域，让孩子泼水玩耍，是最容易记录并且出彩的方法。

与水的约会 / 戏水；高速连拍

白水先生：每一个盛夏都会带乐呵来这条小溪，乐呵挽起袖子玩起了水。舀起一捧水洒到半空中，一滴滴水珠在阳光的照射下，像一颗颗钻石珍珠一样。水珠轻轻掉在水面，溪水泛起涟漪，微微荡漾着。

拍摄要点：拍摄孩子玩水的照片，可以选择逆光的环境，水珠更通透漂亮。注意对快门速度的保持，要想有漂亮的水珠，快门速度要在1/300s以上，拍摄的时候可以使用连拍，抓住水珠最漂亮的形态和孩子比较好的表情。







焦距参考范围：70—200mm 光圈参考范围：f/3.2—f/3.5 快门速度参考范围：1/200s—1/320s 感光度参考范围：ISO100—ISO200

他叫王兴航，小名乐呵，拍摄时他6岁6个月。

旅行拍摄，究竟可以拍什么，怎么拍，让我们一起看看这些爸爸妈妈分享的心得。

时光的旅人 / 公路旅行；广角镜头；后期滤镜

腰果虾仁：乔老板不是真老板，她是我女儿的小外号。有一次，带着她去旅行，偶遇台风，结果景区关闭，陪她在住处附近的环海公路上随便走了走，却是看到了山海云雾、霓虹跨日、匆匆而来又远去……人世间的奇景大约如此。但在驻足回眸时，拥有那份感动，就已经足够。

拍摄要点：蔓延山海间的公路，一边是布满绿树的山峦，一边是沙滩礁石的深海。构图时除了以山海为背景外，还可通过侧面栏杆为引导线，以展现连绵的延伸感；又或者以马路为中心焦点，以此获取更大的视角和画面张力。后期可以根据自己的喜好加上符合意境的滤镜（如果Photoshop不会用，手机软件也可以）。







焦距参考范围：24—70mm，70—200mm 光圈：f/2.8 快门速度参考范围：1/1000s—1/400s 感光度参考范围：ISO250—ISO320

她叫李梦鱼，小名乔乔，我和孩子妈都叫她“乔老板”，拍摄时她4岁3个月。

梦的远方 / 日落；逆光人像

书林：总是从一个城市走到另一个城市，有时也很渴望能和多多大手牵小手，走进小村庄。去年我们旅行在郑州，一个下午，夕阳照亮多多的发丝，远处牧羊人赶着羊群，真的好像在梦中。

拍摄要点：在旅行中，也别忘了随时拿起你的相机。尤其是日出日落时的逆光，一定要抓住机会。这是郑州九月下午四点左右的逆光光线，阳光还很强烈，拍出来的照片会比较“硬”，要注意调整出现在你照片中的天空部分，减少天空在照片中的比例。天空与地面的比例没有具体的规定，我们常听到的天空与地面三分或者两分法的方式过于教条，如果天空与地面光比太大，选择大面积的构图留给地面让画面曝光适当，也能给人以广袤的延伸感。风光人像，不一定要把人五官拍清晰，有时候小人大环境，也是一种美好意境的表达。







焦距：135mm 光圈：f/2 快门速度参考范围：1/1600s—1/1000s 感光度：ISO125

她叫战绮雯，小名多多，拍摄时她3岁11个月。

海滩和湖滩，是我们做父母的最喜欢带孩子去玩耍的地方。有时候什么也不做，就看着他们在海滩光着脚丫跑动，蹲下身去挖沙，找到一只海螺壳的兴奋，都是一种幸福。

天空之镜 / 镜面倒影；长焦镜头；撞色服饰搭配

白水先生：在茶卡盐湖有一种美，叫天空之镜，我觉得这种清澈的倒影，只有配以孩子的单纯才是最完美的。乐呵和欢喜兄妹两人尽情地玩耍，画面是那么纯洁、快乐。

拍摄要点：茶卡盐湖地处高原，每年7-8月光照充足的时候，盐湖滩上会出现镜面效果。这时候找一处人少的地方，让孩子在那里玩耍，我们只需要给尽量低的机位，让画面既能出现湖面倒影，又能出现天空，再利用长焦来躲避周边游人，从而营造一种静谧恬淡的美感。撅屁股拍摄姿势不好看，但拍出来的画面绝对好看。这类照片几乎不用过多后期，就能惊艳朋友圈。在服饰搭配上，可以考虑穿着跟蓝色有对比色的衣服，纯色会让静美的意境更突出。



焦距参考范围：70—200mm 光圈参考范围：f/2.8—f/3.5 快门速度参考范围：1/4000s—1/2000s 感光度：ISO100

哥哥叫王兴航，拍摄时他5岁7个月，妹妹叫王若瑄，拍摄时她2岁2个月。

旅行在外，不好的天气也会遇到，阴天怎么办？我们的经验是，阴天可以把焦点放在孩子的表情与肢体语言上，没有了大太阳，宝宝的肤色是自然红润的，地面上的色彩是柔和的，宝宝的注意力在风景上，不必打扰，我们只需在一旁静静地欣赏他们，捕捉下孩子们那些若有所思的细腻瞬间。

北冥有鱼 / 阴天拍照；后期滤镜

腰果虾仁：“在遥远的蓝色大海深处住着一条鱼，她可不是一条普通的鱼。每当落日时分，她会把装入海洋之声的海螺放到沙滩上，这样在海边的夜晚便能收获最美的梦境。没错，她是一条会制造美梦的

鱼。”每次看到女儿在海边玩耍，就忍不住这么想象。

拍摄要点：傍晚海滩，厚厚的云层遮住了夕阳。阴天光线相对柔和，浅色的服饰也不会轻易过度曝光，而是和环境融为一体，呈现自然的美感。只需要通过环境蓝色和人物肤色（橙色）的对比，即可让人物脱颖而出。整体既和谐又有层次。为了营造梦幻感，用手机黄油相机APP里的素材功能为画面贴上心或鲸鱼形状的云，让画面更显活力与童话色彩。






焦距：85mm 光圈：f/2 快门速度参考范围：1/2000s—1/1000s 感光度：ISO160

她叫李梦鱼，拍摄时她3岁5个月。

到了海边，别忘了看看日出或日落，那时候的光线与色彩柔和，看天边透过来的“金色希望”，又或者欣赏橙红晚霞悄悄带走所有的忧愁，天空海阔之下，孩子不知疲倦地在海滩上尽情嬉戏、奔跑，夕阳映衬下的剪影显得静谧又美好，多想时光就这么永远定格。

金色沙滩 / 剪影；视角选择

小师妹：台湾垦丁，那里有翡翠般的海和绵长的金色沙滩。夕阳西下，将它最美的颜色写在沙滩上，旋旎在金色笼罩中欢舞，脚踩在软绵绵的金色沙子上，相信这个梦幻般的场景以后会永远刻在她的心里。

拍摄要点：日落前的10分钟内是最佳的摄影时间，也只有这个时候的沙滩会在暖色的柔光下呈现出梦幻般的金色色彩。通常孩子会特别兴奋，在沙滩上奔跑，因此提前预判好拍摄的角度和调整好相机参数设置，相机的快门速度尽可能高一点（建议1/250s以上），逆光或侧逆光的机位都是捕捉色彩与剪影的好方法。







焦距：85mm 光圈：f/2.2 快门速度参考范围：1/6400s—1/800s 感光度：ISO100

她叫旎旎，拍摄时她6岁。

夏天下海，冬天玩雪。在雪地里快乐地打滚、捏雪球，那种快乐不亚于在海滩上挖沙子。

冰雪奇缘 / 雪景；曝光设置；注意安全

宗智鼓捣娃：买完雪板的允诚每天起床后第一件事就是拉开窗帘，期盼下雪。来到雪场，他高兴坏了，攥雪的小手红了也不冷，踩雪的鞋子湿了也不闹，整个雪地更像是孩子们撒欢的乐园。

拍摄要点：在拍摄大面积偏亮偏白的雪地时，需要增加1-2挡曝光，才会把白雪拍白；想要拍清楚运动中的孩子时，还需要较高的快门速度；逆光拍摄不让天空死白，把太阳光芒拍摄出来，需要缩小光圈。另外一定要注意安全，在你能掌握孩子安全的范围内拍摄！如果拍摄的雪地场景有种灰蒙蒙的感觉，别担心，后期使用电脑软件或手机滤镜可以将色调调得偏蓝一些，高对比下雪的颜色就会正常发白了。







焦距参考范围：24—70mm 光圈：f/2.2 快门速度参考范围：1/500s—1/200s 感光度：ISO100

他叫允诚，拍摄时他3岁。

到此一游，我们不一样

在户外游玩时，我们经常看到的作品都是：大人让孩子站在景点前，竖起胜利的手指，让孩子看着镜头笑。这样的拍摄，具备了记录功能，却丢掉了自然与情感。又或者遇到景点人多的环境时，总不知道该如何去取景拍摄。到此一游，或许我们可以试试以下这些不一样的拍摄方式。

恋恋风歌 / 乱中取景；局部特写

腰果虾仁：每当季节变换时，我便会带着乔老板去乡野采风。春天姹紫嫣红有很多色彩，而油菜花地却独树一帜，既简单又淳朴。乔老板穿梭在田间，风撩起她的发丝，带来三月的问候，时光停留在此刻。

拍摄要点：春天的油菜花地里，经常会有很多游人一起，要避免路人入镜的方法很多，找合适的角度或等人过去。当然，还可以拍摄局部，宝宝稚嫩的小手，娇小的花朵，都是生命里值得去疼惜的，会使画面充满柔美的气息。局部结合环境特写，是我们常常忽略的拍摄方式。



焦距：200mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/250s 感光度：ISO250

她叫李梦鱼，拍摄时她3岁零1天。

幸福像梦鱼一样 / 高机位俯视拍摄；遮挡式构图

腰果虾仁：香草农场，遇上不佳的天气，但并没影响我和乔老板的心情。我们自得其乐编起了小曲“云层遮住了太阳，向日葵有些迷茫；努力渗出的光束，让花儿美丽绽放；无论晴天或阴天，幸福像梦鱼一样。”

拍摄要点：花季农场流量很大，镜头一偏就是“人人人”了，取景可采取俯视等方式，巧妙用遮挡或者高低不同的视角来规避人群，

聚焦在人物和向日葵的交互上。阴天光线均匀，但通透度略显不足，暗部容易出现噪点；拍摄时人物主体部分尽量受光，借此画面可以呈现清爽的感觉。







焦距参考范围：14—24mm，70—200mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/200s
感光度参考范围：ISO31—ISO64

她叫李梦鱼，拍摄时她4岁2个月。

亲子芳华 / 亲子装；长焦镜头拍摄

went-天天爸爸：云南蒙自的碧色寨小火车站，因为电影《芳华》成了“网红”之地。这里也随时能看到身着军装拍照的游客。为了能让我们与众多路人区分开，我们选择了亲子装，淡淡的粉色让母女俩在画面里容易“跳”出来。

拍摄要点：在旅行中，常常有与我们一样热爱旅行的游人甲乙丙丁，有时候他们的“乱入”会打乱那份我们独自享受其中的美妙，除了利用拍摄角度躲避外，我们也可以在服饰上花点小心思。一套亲子装，往往很容易让我们在众多游人中一眼被识别出来并成为画面的中心。另外，如果搭配长焦镜头，并使用大光圈拍摄，也很容易将背景或者远处的其他人虚化，让画面主体和意境突出。







焦距：200mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/1600s 感光度：ISO800

都市街拍 / 时尚亲子街拍

went-天天爸爸：在香港街拍，似乎成了许多人必须完成的作业，我们准备了两套亲子照，为的是不被街上来往的行人所淹没，事实证明效果还不错。香港街头的人群和各色广告牌令人眼花缭乱，建筑也密集高大，很多情况下，阻挡了直射的阳光。母女俩过斑马线那张，我原本潜伏在街边，准备待她们通过时悄悄拍摄。谁知她们刚走上人行道，我便被女儿发现，她回过头冲我俏皮地吐吐舌头，我毫不迟疑地按下了快

门。

拍摄要点：由于兼顾街景环境的交代，用的是24-70mm镜头。在这样的情况下，突出主体人物并兼顾街景环境，同样能拍到高质量的照片。如果使用长焦镜头的话，需要对画面内部做取舍，会增加一定的难度。



焦距：70mm 光圈：f/2.8 快门速度参考范围：1/640s—1/200s 感光度：ISO800

假装我是纳西族 / 民族服饰、现场找到的动物道具

went-天天爸：在当地客栈借来的纳西族服装，运气不错，大小正好。玉龙雪山脚下，因为认识当地马场的工作人员，拍摄时临时借到一匹马作道具，孩子有点怕这样的大马，试着在靠近时，马儿突然低下了头，成功抓拍到了大大的骏马和小小的娃，看上去是多么的有趣！

拍摄要点：玉龙雪山脚下，远方夏季高原上的云层笼罩在雪山的山顶，使得雪峰始终难见其貌。黄昏多云的天气使拍摄的难度并不太大，只是远方的山体和天空的云层，与地面的景物和人物存在一定的光比，为了二者成像同样清晰，拍摄时使用了灰渐变滤镜，以减少明暗反差过大造成的画面亮部过亮，暗部过暗。拍摄带有天空、光线对比强的风光场景时，常常会出现天空过曝或地面过暗，画面细节损失严重。而灰渐变镜能降低天空亮度，均衡了天空和地面的反差，从而让画面呈现细节。画面中高大的骏马和小小的娃，为相片增添了不少趣味。



焦距：38mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/1000s 感光度：ISO400

她叫天天，拍摄时她六岁八个月。

樱花密语 / 低机位仰视拍摄；民族服饰

朵朵妈妈：在樱花盛开的季节（通常是3~5月），风一吹，花瓣便会漫天飞舞，像雪花一样使整个场景明亮而透彻，而孩子也会在樱花雨中兴奋地像小精灵一样起舞。带给孩子一场前所未有的童年记忆。

拍摄要点：花季来临时，虽景色绝美， 但路人很多。将孩子放在高处，采取蹲下仰拍的方式拍摄，可以获得樱花树冠的场景，保证了背景的干净。白色的樱花色彩单调，因此给孩子搭配了色彩丰富的民族服装，活泼可爱的孩子手握彩旗挥舞，让画面更有灵动性。







焦距：50mm 光圈参考范围：f/1.4—f/2.2 快门速度参考范围：1/1250s—1/500s 感光度：ISO100

她叫程奕然，小名朵朵，拍摄时她3岁6个月。

乌镇囡囡 / 平视拍摄；场景氛围

书林：对于从小生活在东北的女孩来说，真是去一次江南水乡，就会醉在那里。我是，多多亦然。从一岁多撑着油纸伞独自漫步在乌镇的石板路，到三岁多时夜晚漫步在悠长又寂寥的雨巷，意犹未尽。

拍摄要点：虽然是在旅行中拍摄，如果提前做些功课，在服装色彩的搭配上考虑与环境的契合，会让作品整体充满故事性。在古镇拍摄，选择了素色的衣服和旗袍，和古镇的黑白灰搭配起来相得益彰。另外，如果提前知道好的景点，早点去可以避开人群高峰期。







焦距：35mm 光圈：f/1.4 快门速度参考范围：1/800s—1/400s 感光度参考范围：ISO200—ISO250

她叫战绮雯，小名多多，拍摄时她3岁9个月。

went-天天爸爸：云南丽江白沙古镇的马术俱乐部，可提供矮马给小朋友骑，马场的围栏外是个拍照的好地方，背后就是玉龙雪山。每次出行都会给母女俩准备亲子装。这是暑假去过多次的地方，在相同的场景拍摄小朋友，每一年的变化都是巨大的，从乖巧的小童长成四处疯跑的大童，记录孩子的变化，还原拍摄的初衷。这是2016年和2017年8月拍摄的照片。

拍摄要点：夏天的丽江正值雨季，厚厚的云层笼罩在天空，于是在没有方向性的散射光下拍摄人物，只要对焦点在人物主体上，就不用过度担心曝光不准确的问题。在丽江拍摄，大多使用的是长焦镜头，但为了表现出远方玉龙雪山上的云层，这组图片中的部分在拍摄时使用了24-70mm这支镜头，为了降低天空云层与地面的光比，拍摄时使用了灰渐变滤镜。



焦距参考范围：24—70mm，70—200mm 光圈：f/2.8 快门速度参考范围：1/1000s—1/500s 感光度参考范围：ISO500—ISO800

她叫天天，拍摄时她5岁9个月。

巷子里

沐夏：午后，那个巷口，我们在杂货铺门口，淘一个竹蜻蜓，用手搓搓，轻风托起，它会带我们翱翔在梦里。巷子里的风，总是徐徐吹着，斑驳的墙面，高挂的屋檐，长长的石板路面，时光和记忆都铭刻在这里。

拍摄要点：拍摄环境要选择干净不杂乱的，道具为画面增添活泼感。服装、道具的颜色最好和小朋友的衣服以及环境的颜色能搭配在一起，相似色或者互补色都是很好的选择。孩子身高很矮，俯拍会让他们身材变形，头大身小，用与孩子相同高度的角度去拍他们，更能尊重他们。









焦距：50mm 光圈：f/2 快门速度参考范围：1/640s—1/400s 感光度参考范围：ISO100—ISO400

哥哥阳阳和弟弟乐乐，拍摄时哥哥7岁，弟弟2岁。

旅行，除了景点，别忘了还可以拍下那些“在路上”：车里，船上，飞机舱，站台……每一处，孩子们好奇的眼神在闪光，我们的快门就不会停下，旅行的更多意义，不是到景点打卡，而是我们一起走着走着，就成长了。

谁把孩子忘在甲板上了 / 轮船；几何场景；纵深感

畅爷：带小朋友们坐游轮去旅行，相对而言比较轻松惬意，在船上吃吃睡睡，导致拍摄基本要靠打时间差。甲板上的风很大，海浪相对平静，于是在午饭之后，午睡之前，抽时间拍了这组照片。

拍摄要点：小朋友疯跑的时候可以预估路线，比她们跑得快，去走位就可以了，最重要的是注意安全。在构图上，邮轮甲板几何轮廓很强烈，纵深感很容易体现，注意快门要远在安全快门之上（建议1/250s以上），而光圈不要开得过大，要囊括照片里需要表达的东西。







焦距参考范围：24—70mm，70—200mm 光圈参考范围：f/2—f/2.8 快门速度参考范围：1/8000s—1/400s 感光度：ISO100

她叫绵绵，拍摄时她3岁半。

泰·有趣 / 异域车站；兄妹互动；小清新色调

沐原妈妈：泰国旅行时，儿子和邻家的小妹妹特别投缘，俩孩子仿佛心有灵犀、无话不谈。遇到的小清新老式火车站台充满了古朴的质感，就好似穿越回到了八九十年代的样子，关键是人还很少。我看到正在一起逗乐的孩子们、老旧的站牌和伸向远方的铁轨，脑海中就浮现出两小无猜的画面。小朋友在站台上对望、互动的瞬间，我按下快门，一张有故事感的照片就这样被留了下来。

拍摄要点：拍摄时天气有点阴沉，但小清新感觉的照片不一定非要阳光明媚，阴天一样可以拍。阴天拍摄时，最好减少天空在画面中的占比，适当的红色出现在画面中做点缀，可以提升整个照片耐看度，让照片看起来不会灰白一片。这次后期调整的时候，我想让整体色调的饱和度低一些，因此只增加了绿色浓郁程度，突出了红色。现在绝大部分手机摄影APP（如VSCO、Snapseed等）都有小清新色调的滤镜，可以直接套用然后简单调色即可。







焦距：50mm 光圈参考范围：f/1.8—f/2 快门速度参考范围：1/8000s—1/400s 感光度：ISO100

他叫李沐原，拍摄时他3岁11个月。

车窗 / 房车；日系胶片；框架构图

老曼爸爸：全家出动去了高淳的房车营地，赶在夕阳落山前入住到房车内，两个孩子特别开心。我推起房车的大窗户，两个孩子探出小脑袋和我互动起来。夕阳西下，光线穿过大车窗刚刚好，孩子们细腻多变的表情、活泼灵动的肢体语言让我不自觉地拿起相机为她们记录下这一刻。

拍摄要点：傍晚时斜射光拍摄，背景以白蓝为主色彩，干净，车窗的框架结构可以起到突出主体的作用。这次使用定焦胶片相机拍摄，拍摄时我不断走位寻求左、中、右方向的最佳拍摄角度。富士C200的胶卷自带清淡优雅和颗粒感，冲洗的照片会出现大家热衷的文艺范儿和日系氛围。



焦距：50mm 光圈：f/2　胶卷：富士C200

姐姐刘芊羽和妹妹叫刘沐橙，拍摄时姐姐4岁，妹妹2岁。

大世界中的小我

乒乓妈妈：旅行每年都会有那么一两次，或走出国门，或游走祖国大好河山。我喜欢看大千世界中小小的乒乓。看他遇到新鲜事物时新奇的表情，看他在异国他乡享受所有，看他迅速适应并在新的环境中探索……

拍摄要点：乒乓妈玩摄影的根本目的是记录，喜欢记录旅行中

有趣的事情，也许无关光影和技巧，但是能捕捉到孩子最自然和真实的状态。画面中除了孩子还有地域特点较明显的环境，定格的画面也许比视频更具说服力，回看这些图片，仿佛那时、那景、那事、那情重现眼前。







焦距参考范围：24—70mm 光圈参考范围：f/4—f/5.6 快门速度参考范围：1/1600s—1/4160s 感光度：感光度参考范围：ISO100—ISO3200

他叫赵一宇，小名乒乒，去法国时5岁，去比利时拍摄时6岁。



焦距：70mm 光圈：f/4 快门速度：1/500s 感光度：ISO100

Brady和Sophie，拍摄时Brady11岁，Sophie6岁。

沙漠登月 / 对比

Sa/土豆：澳大利亚珀斯周边的白沙丘Lancelin（兰斯林）。在沙漠的大风沙里艰难爬上沙丘之巅，仿佛登月。然后顺势滑下沙丘之底，心情如放飞般自由。第一次体会到艰苦跋涉换来的片刻自由是如此地令人心旷神怡。沙漠很白，天空很蓝。照片做了黑白处理后，强烈的对比给我一种如同在另外一个星球的感觉。

拍摄要点：单一的沙漠场景乍一看显得平淡，但深邃的天空和色调统一的沙丘恰恰是诠释极简和对比的最佳“背景板”，深色天空白衣服的Sophie和浅色沙漠中穿黑色衣服的Brady增加了画面的灵动性。

时空之门 / 中心对称构图

Sa/土豆：初夏的古都西安，俩不太了解中国历史的外国娃好奇又

开心。钟楼里古旧而阴凉，钟楼外现代而阳光。跨过这个时空之门，仿佛跨过几个世纪。

拍摄要点：庄严的中国古建筑往往是四四方方的，对称性很强。拍摄时利用中心对称构图能强调环境的对称性。有人物作为中心视觉点的画面沉稳有序且不失灵气。



焦距：24mm 光圈：f/2.8 快门速度：1/640s 感光度：ISO100

Brady和Sophie，拍摄时Brady11岁，Sophie6岁。

唯美不是美的全部，有爱才是。旅游的本意是我们一家人在游玩的过程中体验对彼此的爱与需要，暂时远离柴米油盐的苟且与家庭作业的焦虑，去放飞心情，感受生命体在自然中的绽放。所以，也许不去纠结构图与唯美大片，专注在那些我们平时容易忽视的情感流露，反而能拍出有温度的旅游记录作品。

量量和爷爷 / 爷孙情；家庭氛围

老郑：自己出去旅行，并不是旅拍。去玩去体会是第一位的，照片拍得好看不好看，并不是那么重要。爷爷总是在量量的身边，陪她游泳，给她示范喂孔雀，出海的时候陪她睡觉，总是抱着她，宠着她，爱着她。



焦距：50mm 光圈：f/2 胶卷：柯达Portra160

她叫郑一诺，小名量量，拍摄时她3岁半。

拍摄要点：不要让器材成为负担，不要为拍不拍得到好看的照片而懊恼。只要拿起相机或者手机拍下了，就已经定格了那一刻的记忆了。回来后，照片不要删，都留存着。说不定现在你觉得不好看的照片，10年，20年，或者更久以后回来看，每一张都会显得弥足珍贵。





这一组照片的分享，是为了告诉大家，其实记录的感动，都藏在你对家人的爱里。也许不去纠结构图与光线，大片与糖水片。专注于情感的捕捉，对我们的成长，对我们家庭更有意义。当你阅读到这段文字的时候，如果在家中，请翻阅下五年、八年、甚至十年前留下的照片，看看那时候你和家人的模样，也许你会明白，那些美好的记忆才是我们最长情的告白。

7　照片出彩，你不需要高深的后期技能

正确看待摄影中照片后期的问题

当我们摄影平台上的很多爸爸妈妈熟练掌握了后期技法之后，回过头来看摄影，普遍都会有一种感觉，过去对后期的理解过于神秘，以至于这种“神秘”阻挡了很多想学摄影的爸爸妈妈前进的脚步。后期并没有那么高深莫测，它只是帮你把脑海里想要的视觉效果通过一些工具操作实现罢了。

注：关注“拍娃党（ID:　ikidsfoto）”微信公众号，回复“图书”即可获取本书后期素材。



焦距：50mm 光圈：f/1.6 快门速度：1/1250s 感光度：ISO100

洁:暑假的一天，带女儿去我工作的校园玩一玩，逛一逛。夏日的午后，这个小樟树林有着别处没有的清凉。原片拍摄的时候为了防止高光溢出，我选择降低一挡曝光，后期时再整体提亮。与此同时，分别调整了红色、橙色、绿色的色相、饱和度和明度，营造出胶片的感觉。



焦距：135mm 光圈：f/2 快门速度：1/1000s 感光度：ISO200

摄影：蓝调骇客



焦距：35mm 光圈：f/1.6 快门速度：1/800s 感光度：ISO100

摄影：蓝调骇客

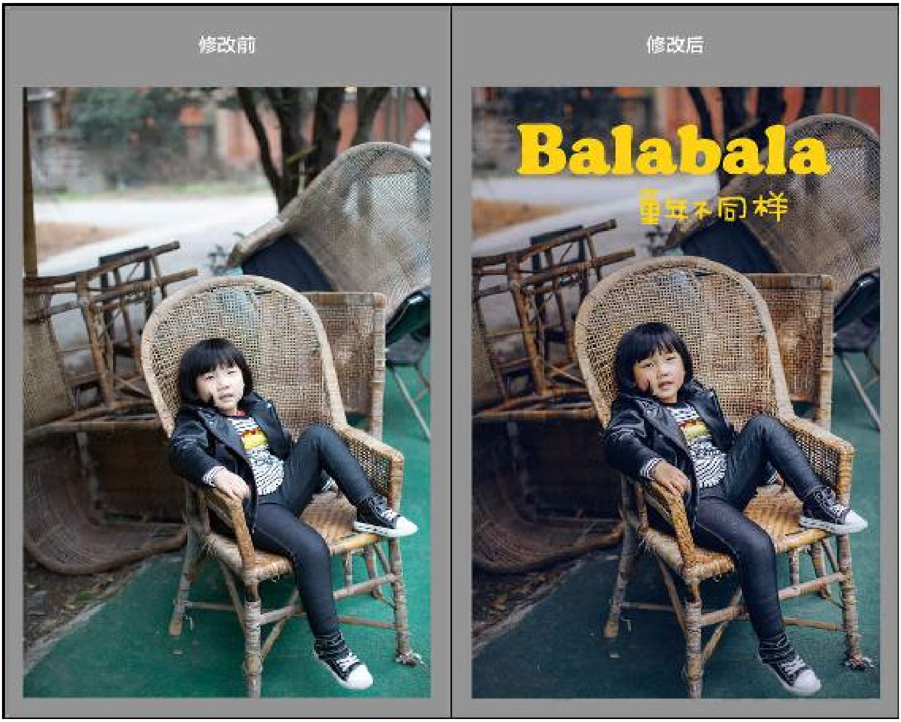
在关于后期的论调中，普遍存在两种观点，一种认为后期过的照片就是虚假的，不真实的；另一种认为不后期的人是因为不会，那是技术差的表现。

这两种极端的想法我们都不认同，前一种并没有深刻认识到摄影其实就是一种对画面的裁切选取与提炼，是对内心感受的一种强化与突出，所以不论是否刻意做了后期，每次拍摄就已经是后期的结果了；除此之外，目前市面所有的相机和手机，在拍摄完毕后，机器都在自己的后台运算里做过一次作品优化，所以我们看见的也已经是机器后期过的作品，不逃避后期的重要，正确看待后期的作用，是我们首先要意识到的。

但同时，我们也不推崇过分强调后期的作用，完全把关注点放在了炫技上，忽略了作品本身的内容与思想，形式的酷炫可以让人眼前一

亮，内容的感动更会让我们铭记始终。尤其在拍摄自己孩子与家庭内容的作品上，我们并不建议一味地追求酷炫的技法，平平淡淡的烟火气才是我们生活本来的样子。

在分享后期内容之前，我们还想再次强调，如果能在拍摄前期很清楚自己的想法，明白要呈现的内容，并对拍摄做足了功课，从前期衣服的准备，到场景的选择，时间的安排，再到拍摄时候的故事展现，这些都在你的脑海里有了画面，那么后期其实对于你来说，也许只是调调颜色、清晰度或者对比度这么简单。所以，请更多地关注前期，它会令你事半功倍。



摄影：蓝调骇客

以下内容对于帮助你理清后期的思路很重要，也许枯燥，但是值得读一读。

构图二次调整

我们强烈建议，所有的后期工作从二次构图开始。因为现实中拍摄，我们很难瞬间就把构图做到很精准，虽然这一直是我们努力的方向，这就需要我们在做任何后期前，先考虑我们的作品是否需要做二次裁切与结构调整。画面里哪些是主体，要表达的主题是什么，画面里有哪些元素是干扰项，哪些对作品的美感造成了破坏。多问自己一些这方面的问题，就会清楚该如何去裁切与调整。





焦距：85m
光圈：f/2
快门速度：1/200s
感光度：ISO100

木槿：本来拍摄时，想给女儿来个横版，这样画面里元素会多一些。后来发现画面右上角的白色物体太抢眼，而我希望把关注点放在女儿身上，加上作品右侧无聊的内容较多，于是干脆做了裁切，改成了竖

构图，并提亮了环境，适当调了颜色。

对比度、饱和度与锐度

以上三项是我们在后期里可能会用得比较多的工具，我们想要分享的思路是，大多数单反或手机，在成像的后台计算时，为了保证尽可能多地留下作品的细节，因此可能会牺牲一些对比度、饱和度与锐度，这也是我们通常看到的相机直接拍摄的作品跟人眼看到的景象略有差异的原因。所以我们在后期调整时，要根据这一特点将照片还原到接近人眼观察的效果。通常，我们会建议后期时稍微调高一些对比度与锐度，同时略降饱和度。



在Lightroom 后期软件中，裁切的工具在你屏幕的右侧，寻找一个小方框的图标，点开就是。



如果你还想对后期有进一步的了解与认识，我们在下一节里会分享一些利用预设或滤镜实现的简单后期操作。

枫糖温馨提示：任何的后期都没有绝对可言，归根结底还是我们需要清楚地知道我们心里想要的是什么结果。再结合局部调整工具，对照片个别部位进行处理，最后保存留档，放进记忆的盒子。

简单的后期思路

Lightroom后期基础流程

在照片后期中，我们都会使用Lightroom这款软件。这款软件最主要的特点是集合了照片调整和照片管理两大功能，在照片调整方面，特别是对于儿童类的照片，它可以完成80%的工作量。如果你不修瑕疵，或者进行更深入的创作，基本上Lghtroom就绰绰有余了。下面通过具体照片，对Lightroom主要的块面进行功能上的分析。

先看下这张照片修前和修整后的样子，其实这张照片就是典型的尊重原片色调，尊重环境色、顺应环境的一种调整方法。也是最简单、最常用的一种方法。

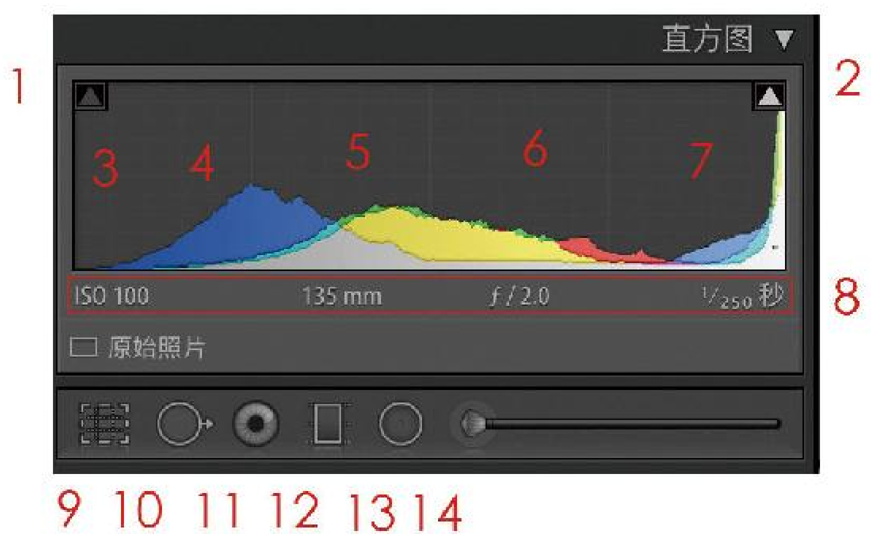


Lghtroom中显示的照片前后期对比图。

首先来看右上角红色框里的直方图模块中的内容。



照片调整过程中的完整界面，右边侧栏为操作栏。



Lghtroom中的直方图界面。

1.阴影剪切：选中左上方的三角形后，当画面中出现死黑，没有细节的地方后，这些部分会出现蓝色的色块警告。

2.高光剪切：选中右上方的三角形后，当画面中出现死白，没有细节的地方后，这些部分会出现红色的色块警告。

3.黑色色阶：影响着画面中黑色的部分(色块越多，照片中的黑色域越广)。

4.阴影：影响着画面中阴影的部分(色块越多，照片中的中灰色阴影色域越广)。

5.曝光度：影响着整张照片的明亮度。

6.高光：影响着画面中高光的部分(色块越多，照片中的白色色域越广)。

7.白色色阶：影响着画面中白色的部分。

8.照片的参数：从左至右分别为感光度、焦距、光圈、快门速度。

9.裁切：可以调整照片尺寸、水平等。

10.污点修复：适合比较简单的，或者单一背景的污点修复。

11.红眼矫正：改照片中的人物瞳孔发红的问题。用得较少。

12.渐变绿滤镜：可以利用它使画面增加明暗的渐变或者色彩的渐变，营造不一样的氛围感。

13.径向滤镜：可以针对选中部分的外部或者内部分开调整。

14.画笔：可以任意地在需要的地方改变明暗或者色彩。

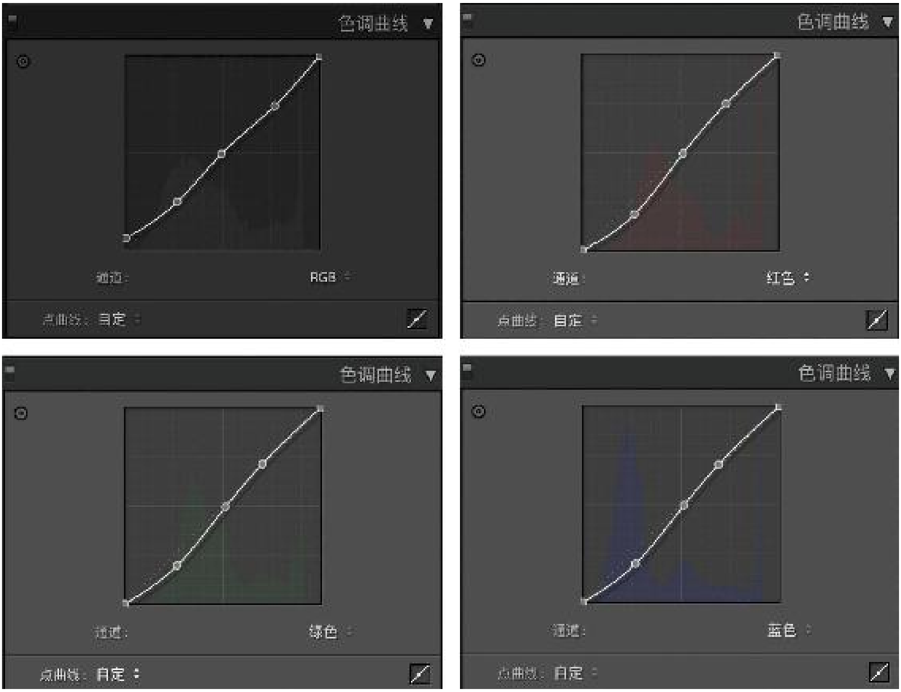
调色的基本思路

每一张照片的后期开始，我们都需要将白平衡定位准确。拍摄时候，我们经常会提到调整白平衡，多半说的是色温的调整，其实白平衡是包含色温和色调的。如果你不知道怎么快速地确立正确的白平衡，可以点击左上方吸管，然后吸取照片中最灰的部分，或者在吸管下方的模块中，RGB三个参数百分比数值接近或者相等的时候，点击此处。这时候得到的就是正确的白平衡，我们还要根据想要表现的照片效果对色温、色调进行微调。

这张照片将整体的曝光度、高光、白色色阶都减弱一些，让天空的部分可以有更多的细节出现。那么阴影和黑色色阶的增加则是针对人物进行提亮。通过增加对比度使照片的明暗有一定的反差对比，这样照片会干净一些。整张照片的清晰度降一些，可以使人物变得更加柔和。鲜艳度又称为自然饱和度，切记宁可多增加鲜艳度，也不要增加饱和度。饱和度甚至可以酌情减低。



Lghtroom的基本调整模块。

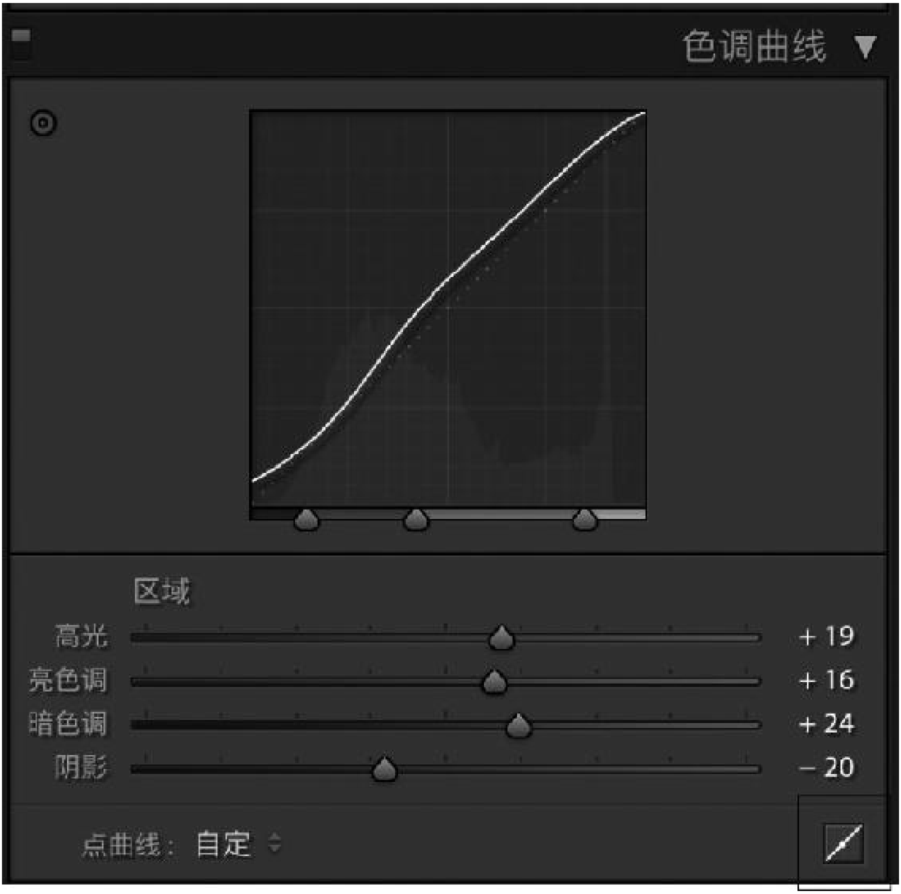


色调曲线

一般情况下是先分别对红绿蓝三个通道的曲线拉一个S形，往上为增加，往下为减少，左边为暗部，右边为亮部。至于幅度多大，需要根据具体照片具体对待。在这里有两点需要注意：1.如果你要拉红绿蓝这三根单线，一定要全部拉完再去看具体效果。2.如果实在不会拉这几根曲线，完全可以不用拉，有的时候我们可以避其锋芒，另辟蹊径，看看有没有别的方法达到这样的效果。对于RGB整根曲线，可根据画面具体的明亮度进行调整。适当的时候可以针对暗部往上提亮一些，增加一点灰调，也可以减少死黑部分的存在。

点击右下角的方框，可以打开曲线调整的区域模块。这里可针对已经调整好的曲线形态进行微调。根据拍摄环境，照片整体需要充满光感、于是对高光、亮色调、暗色调都做了增加，阴影减少的目的是变相

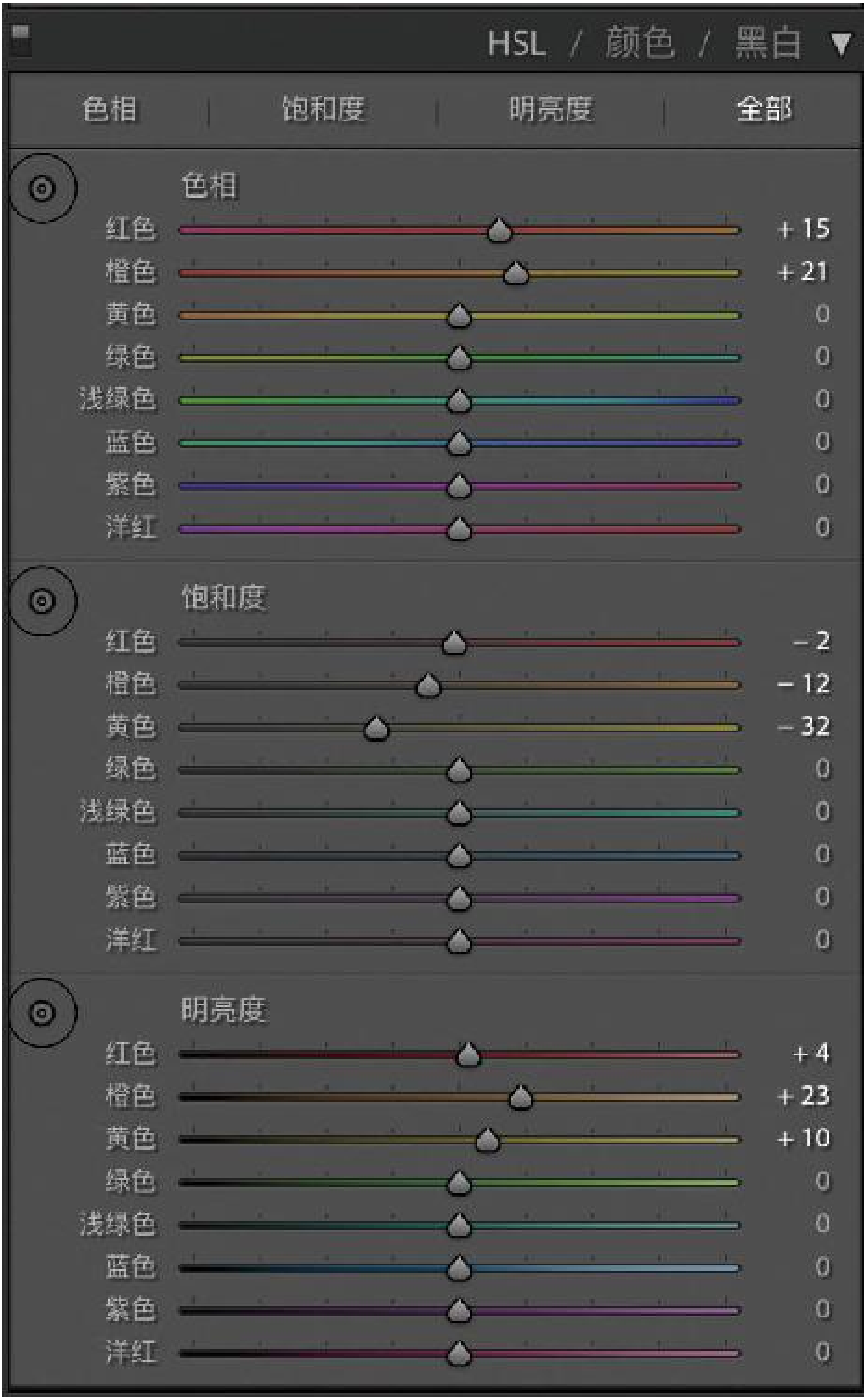
增加对比，让画面更加干净。



HSL调整模块

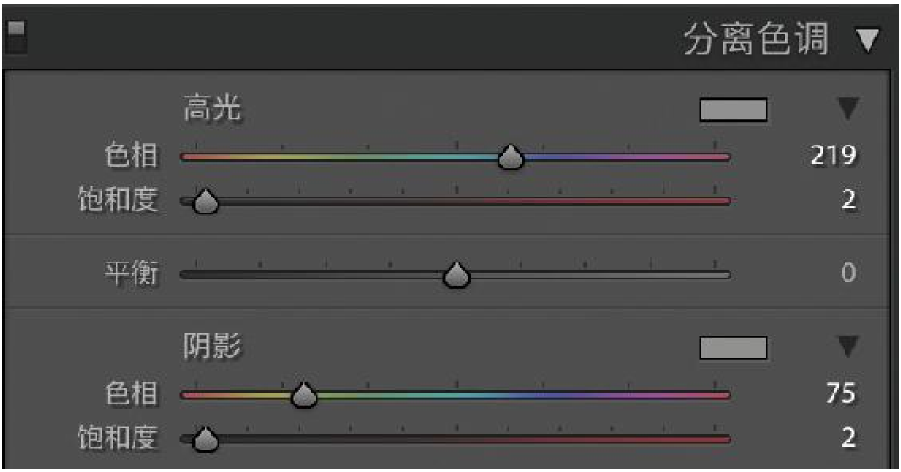
关于HSL模块，可以有效地通过对色相、饱和度、明亮度的调整将画面里的色彩单独进行改善。这张照片的原片本身色彩还比较不错，我没有做过多的调整，只是针对人物的肤色进行了调整。亚洲人的皮肤状态是黄里透红，也就是我们常说的橙色部分。对于这一部分的色彩调整，每一张照片的针对性都不同，不好一一举例说明。我们需要合理地分析下照片，需要什么样的色彩在这张照片中占主导地位，再做不同的调整。如果我们不知道画面中到底有什么色彩，在“色相”“饱和度”“明亮

度”选项的左边，都有一个小圆点。点击小圆点，并在照片中你需要了解色彩的地方按住鼠标左键不放，并且上下拖拽，然后观察哪一个色彩滑块在发生变动，那么你选中的地方就存在这些色彩。


HSL / 颜色 / 黑白
色相
饱和度
明亮度
全部
色相
红色 +15
橙色 +21
黄色 0
绿色 0
浅绿色 0
蓝色 0
紫色 0
洋红 0
饱和度
红色 −2
橙色 −12
黄色 −32
绿色 0
浅绿色 0
蓝色 0
紫色 0
洋红 0
明亮度
红色 +4
橙色 +23
黄色 +10
绿色 0
浅绿色 0
蓝色 0
紫色 0
洋红 0

分离色调调整模块

它是针对高光部分和阴影部分的色调分开调整的。一般情况下，可以将“高光”调冷一点，“阴影”调暖一点以达到冷暖对比的效果，也可以让画面看起来更干净一些。“平衡”滑块可以让你决定到底是“高光”部分影响多一点还是“阴影”部分多一点。当然还是要根据具体光线，具体照片分别对待。比如你拍摄的是秋景，要呈现落叶纷飞的金黄色调，在“分离色调调整模块”里可能就需要无论“高光”还是“阴影”都往暖色偏，以达到更加突出秋天氛围的效果。



相机校准调整模块

它其实类似相机里的“风格化设置”选项。我们拍摄raw格式的照片，相机里的“风格化设置”选项并不能起到作用，这时候我们可以通过Lghtroom里相机校准调整模块获得心中想要的效果。我们可以理解为它是整张照片的基调，可以通过改变三原色去影响HSL调整模块里的色彩调整以及色彩分布。举个例子，本来这张照片人物的肤色有红色和橙色，这时候就可以通过改变相机校准里的红原色，消除HSL调整模块里红色滑块的变化。只剩橙色在改变。如果是一些本身是偏色的照片，你可以将它矫正过来。它也可以将本不偏色的照片，改成其他的色彩，以

达到不同的效果。比如我们喜欢的胶片色调的绿色，它所呈现的大部分是墨绿色。这时候我们可以先通过改变相机校准调整模块里的绿原色，再去调整HSL调整模块里的“绿色色相”“饱和度”“明亮度”。其实这里的红原色、绿原色、蓝原色的色相如果串联起来，是一个色相环。





焦距：135m 光圈：f/2 快门速度：1/250s 感光度：ISO100

摄影：蓝调骇客

简单地对一张照片的调整进行分析，其实你会发现我们并没有做大幅度的改变。只是针对照片拍摄出来的效果进行一定的加强。这样的思路是最保险也是最有效的。照片后期我们需要大量的练习与实践，也可以通过观看一些画册、摄影集，或者一些不错的电影去感受他们的色彩渲染，培养自己对色彩的感知，建立自己的色彩理论。这样对于照片的后期，我们一定会游刃有余。

当修好一张喜欢的照片后，你可以将这张照片调整的过程保存下来，未来碰到类似场景的时候就可以直接套用。这就是经常会用到的lightroom的预设。预设相当于是一种滤镜，建议在一些有共同特点的照片中使用，并且在套用上预设之后，你还要进行微调，因为即使有共同特点的照片也存在不同之处。

调色有捷径，学会运用预设功能

那么如何运用好预设功能，让它可以在保证照片效果的前提下，让我们的后期更加方便快速。首先要学会思考你眼前的照片，要学会分析照片中的闪光点，其次需要了解想要套用的预设的特点；最后当套用上之后，你要能够快速判断出应该改变哪些地方，以达到最佳效果。一起看下案例分析。



焦距：50m 光圈：f/1.2 快门速度：1/1000s 感光度：ISO100

摄影：蓝调骇客



先来看这张照片的原片和经过后期调整的对比图。原片中的整体色调偏绿一些，背景的光斑还是暖黄的，整张照片还是较为明亮。在后期的过程中，主要思想是在突出背景的暖色光斑的同时，改善人物的肤色。让人物的肤色和环境的光线一致。并将碧绿的草坪修正为饱和度低一点的墨绿色。这样可以突出人物，削弱背景地面对画面的干扰。最后将这张照片的调整过程和各个选项里的数值改动存储为“预设”，套用到其他照片上使用。

点击右上角的加号创建预设。



创建预设，可以在文件夹选项中新建文件夹，输入你自己熟悉的名字，然后再给这个预设建立一个好记的名字。另外在下方的设置里，可以根据你所需要的选项进行勾选。下面，我们通过一组实例来演示预设的使用方法。


新建修改照片预设
预设名称:
夏日夕阳暖色
文件夹:
新建文件夹...
自动设置
设置
新建文件夹
文件夹名:
枫糖盒子
取消
创建
白平衡
基础色
曝光度
对比度
高光
阴影
白色色阶剪切
黑色色阶剪切
色调曲线
清晰度
锐化
饱和度
鲜艳度
颜色调整
分离色调
渐变滤镜
径向滤镜
噪点消除
明亮度
颜色
镜头扭曲
镜头暗角
变换
Upright 模式
Upright 变换
变换调整
效果
裁剪后暗角
颗粒
去朦胧
处理版本
校准
全选
全部不选
取消
创建



原片与直接套用预设后的效果对比图。

首先分析下原片，拍摄时也是下午五点半左右，也是明媚的夕阳。这时候的光线条件和前一张照片比较类似，所以考虑套用上一张照片的预设，看看效果如何。在右边的预设选项中，找到“枫糖盒子”文件夹并点击打开，就可以看到之前做好的“夏日夕阳暖色”的预设。点击后就可以直接作用在这张照片上。不难发现在直接套用之后，人物的皮肤亮度，天空的细节都有所改善。但还是感觉照片整体略微发红，特别是地面柏油马路的部分，天空部分细节虽有，但还不够干净明快，人物的肤色还需要进一步提亮改善。于是我们对以下几个部分进行了微调。



套用预设后的整体效果与数值显示各项调整。

将“白平衡”中间的色调由＋25调整为＋6，改善了整体照片偏红的状态。







HSL调整模块中，绿色饱和度由-93调整为-58；蓝色饱和度由-69调整为-15，其明亮度由0调整为-48；橙色饱和度由＋15调整为＋2，其明亮度由＋13调整为＋18。改善了画面中绿色部分的色彩以符合光照的状态，让天空的细节和干净度更佳，最后对人物的肤色进行改善，让皮肤更加白皙透亮。





分离色调调整模块中对高光部分的饱和度由2调整为10，让照片整体更加的干净清透。至此，经过这几个部分的微调，就收获了一张自己满意的照片。

关于后期调色方面，色差也是一个会影响你照片效果的重要因素。如何解决色差？主要有三个方面：1.做好本身的色彩管理，大部分

的手机、电脑、电视等一些显示设备都支持的是sRGB的三色模式，我们需要将相机、Lightroom、Photoshop等的色彩模式都要设置为sRGB。现如今还有显示更丰富色彩的Adobe RGB模式，但是很多设备并不能完全还原它的色彩，故不推荐使用。2.如果你手中是一台有色差的显示屏，你一定会很痛苦，兴高采烈地修好你觉得很好看的照片，拿到手机或者其他设备上一看，完全是两种样子，所以需要每隔一段时间就利用校色仪对电脑屏幕进行校色。3.并不是每一块显示屏都可以100%还原sRGB，我曾经用过一台笔记本电脑，它的色彩还原度sRGB只有40%，就算不停地校色也没有办法达到最佳的效果。而苹果笔记本电脑Pro系列，它的显示屏通过校色仪校色之后，可以完全100%还原sRGB、70%还原Adobe RGB。现如今，显示屏越贵所带来的色彩还原度越好，不过也有便宜一些的显示屏显示效果依然很棒。



摄影：蓝调骇客

焦距：50m 光圈：f/1.2 快门速度：1/1000s 感光度：ISO100

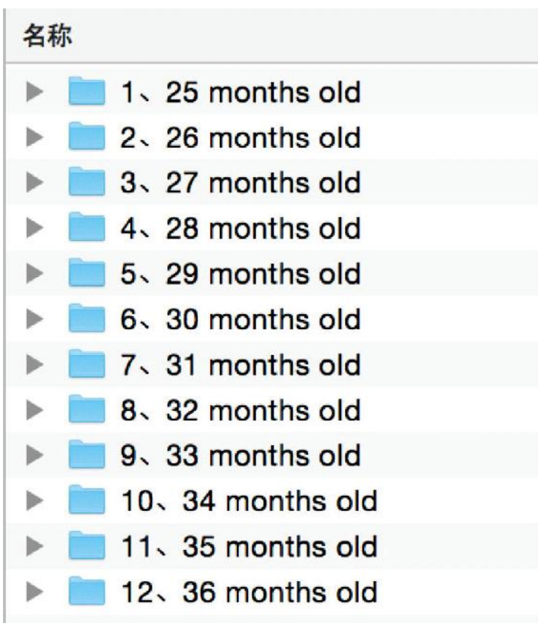
枫糖温馨提示：不论是电脑后期软件或者手机的后期软件，都可以在其中轻易找到一些滤镜或者预设的套件，安装后可以直接调用，手机则有很多滤镜可以直接套用。不论哪种方式，我们都建议在滤镜后期后，根据自己的偏好再在局部或者色彩影调上做一下微调，毕竟滤镜是死板的，而我们创作的环境是多样化的。

想要通过后期调整出一张好的照片，我们要全面梳理有关于色彩的方方面面，有自我的感知，有操作技巧，也有外界设备带来的影响。不能盲目去对待后期的问题，也不需要太过于将它神话，用一颗平常心去对待一张照片，你的后期水平一定会突飞猛进。

将照片分类，放进爱的“盒子里”

由于现在的硬盘与云盘的储存空间足够大，因此我们不建议轻易删去我们拍摄的作品，哪怕作品是我们暂时不满意的。随着审美能力的提升与感知力的提升，我们再翻看以前的照片时，也许会忽然对某一张曾经不入眼的作品喜爱有加。

那么，如何给诸多照片分类保管呢？根据我们的经验，在照片导入移动硬盘（建议有一个专门存储你所有照片的硬盘或者云盘）时，最好对文件夹做一个标注。一般采用“时间＋人物”或“时间＋事件”方式。现在，我们再回忆本书里许多照片上作者写道“他/她叫XXX，拍摄时他/她XXX岁。”读到这些标注时，你会不会有一种时光流动的感觉？对于后期保存的照片，可以在后期的某个大文件夹下，用同样的标签方法设立不同的小文件夹，存放已经后期过的作品，这样方便我们将来需要打印作品挂墙时能很快找到。



单独记录一下孩子成长，文件可以按成长时间命名。



按时间和事件命名的文件夹。

最后对于手机摄影爱好者，我们在手机摄影章节有涉及后期的内容，这里就不再赘述，对于滤镜的使用，我们根据经验会推荐VSCO，MIX， Snapseed 等，可以根据大家自己的审美要求与视觉感受来选择。有时候，我们甚至会使用一个软件后期调整部分内容后，再调入另

一个后期软件去做其他部分的后期，一切的目的只有一个，我们在让照片看起来更接近内心所感受到的画面。

8　用创意主题摄影帮孩子们造一个梦



摄影：went-天天爸爸

小时候的我们，都幻想成为童话故事中的公主或王子，一直未遂。后来，当我有了小小可爱的你，我的梦想就变大了，我要用手中的相机帮你造一个梦，造一个只属于你的童话梦。

如果说家庭纪实类摄影是我们做父母的去记录生活真实的样子，那么创意摄影就是我们和孩子一起创造梦幻，享受和孩子们在一起的亲密时光，享受创意、技术带来的惊艳，而多年后，孩子还会回味以他们为主角的故事。

父母是孩子最好的摄影师，也是最好的创意师和造梦师！我们跟随枫糖盒子爸爸妈妈们的思路，一起来看看创意摄影的那些事儿。

所有孩子的童话梦

童话，最能反映孩子心理，也是最容易让孩子能够接受的故事，通过丰富的想象力，来塑造奇妙、魔幻的形象，艺术来源于生活又高于生活，魔法世界里语言和故事情节往往会引人入胜，离奇曲折，一般孩子都很喜欢我们准备拍摄的主题，也可以多参考童话、绘本故事，这样让孩子们演绎以她们为主角的故事时，参与度和接受程度都会比较高，我们在拍摄中也会比较好引导。

我的“爷爷”，宫崎骏

宫崎骏就像一个童心未泯的老祖父，借助想象和奇幻的魔力给孩子们讲述着童话故事，给我们展现着充满诗情画意的世界。也正是因为如此，大多数孩子为宫崎骏的每一部动漫童话电影着迷，她们和宫崎骏爷爷的故事，就此展开了。

龙猫

创意来源 书林：她叫多多，拍摄时她4岁1个月。某个周五放学回来，多多说老师让小朋友去认识、亲近大自然，多多爸当时就决定带我们去美丽的山里，那里绿树成荫、流水潺潺、鸟语花香，还有快要成熟的稻田，迎风开放的芦花，神秘寂静的山洞，听完爸爸的介绍，多多问我们，山里有大龙猫么？就是你跟我看过的那个大龙猫。哦，好吧，看来多多是迫不及待让我帮她和龙猫制造一场“偶遇”啦。

和孩子一起看过的动漫电影、绘本故事，是在家庭摄影中获得创意主题的最佳灵感来源。动漫、绘本其实更接近儿童想法，也是最受小朋友们欢迎和喜爱的，从陪伴孩子的观看、阅读中获得灵感，然后在给

孩子的拍摄中实现她们的童话梦。



拍摄场地

童话主题摄影，一般场景都是朦胧的、梦幻的、精美的，但是作为非专业、没有工作室的爸爸妈妈们，要如何准备呢？我们来打开脑洞，用光线和后期来实现吧。



场景一：大学校园通往体育场的通道，模拟《龙猫》中小梅从洞中掉到龙

猫身上的场景。用35mm焦段，拍摄光的氛围感，营造童话中的气氛。



场景二：高高迎风飘荡的芦苇，适合作为小梅发现、寻找小龙猫的场景还原。



场景三：秋季的稻田，和《龙猫》动漫电影中小月、小梅日常生活的环境比较贴近，再引导出孩子高兴、天真的神态，还原她们小姐俩无忧无虑的快乐小日子。

服装道具

模仿童话、动漫主题的拍摄，服装道具尽量选择贴近原版，道具可以自己动手准备。像多多身上背着的黄色小包，就是多多外婆用毛线帮我们织的。



实战拍摄

构图，是根据我们所拍摄的题材和主题要求，把要表现的形象恰当地组织起来，构成一个协调完整的画面。所以适当地，我们也可以用不同的构图形式，来讲述我们的故事。



三分法构图：三分法构图，是在摄影中经常使用到、也是最奏效的构图方式，三分法构图是指把画面横 / 竖分三份，每一份中心都可放置主体。



水平构图：水平构图会给人一种延伸的感觉，一般情况拍摄用的都是横画幅大场景，在此组照片中，用来突出安静、专注的多多沉浸在她的世界中。



对称构图：具有平衡、稳定的特点。



斜线、对角线构图：表现运动、动感、活泼，表述事物和主体之间的关系。

拍摄要点：在童话拍摄中需要用语言或者一些玩具来引导孩子，吸引她们的注意力，及时抓拍。小朋友的表情稍纵即逝，如果你不想错过孩子精彩的神情，最好眼睛一直盯着取景器，甚至可以使用连拍模式，记录她们表情微妙的变化，回放照片时，你会为孩子几秒钟之内的表情变化感到吃惊的。



引导线构图：人的观看习惯是从左到右、或者是从上到下，有时候可以用道路、或者有方向性的线条做引导，将观者的视线引到画面的某一个你要讲述故事的地方，用不同的构图形式来表述，会增添主题照的故事效果。

魔女宅急便

创意来源

书林：我一直在想，孩子的小世界到底是什么样子的呢？还没等我想明白，我的鬼马小精灵多多跟我说，郁金香王国的树爷爷要

拜托作为小魔女的她，给远方的树奶奶送上生日礼物，她要和她的吉吉小黑猫一起踏上远行的路。好吧，既然多多自己演上了，我也只能配合了，才2岁半的她还不能“飞”得那么稳，让吉吉帮她练习魔法和飞行吧。

我们的孩子不会飞，但是她们可以站在那、可以跳起来，我们“爸妈牌”摄影师可以帮她们实现她们飞起来的梦想。拍摄一张有人的照片，再拍摄一张没有人的，在Photoshop中将两张照片合并，擦除那些不想要的东西，你就可以得到一个会飞的小魔女啦（后期过程我们下一节会讲到）。











拍摄要点：在拍摄中，我们要放低身段，用孩子们的视角进行拍摄。可以蹲下、坐下、跪下甚至趴下，可以利用平行视角使你的视线和孩子们的视线在一条水平面上，也可以利用镜头跟随的视角“追”看动作、表情不断变化的孩子们进行拍摄虽然这会让我们大人比较难过，但这足以拍出亲近、亲和，并且视角新奇的照片。

千与千寻

创意来源 went-天天爸爸：云南丽江白沙古镇，多次带孩子来这里旅行便产生了灵感。这一年暑假，天天5岁7个月。来之前天天妈为了保证拍摄效果，购买了质量较好的服装和道具。为了更好地还原《千与千寻》的环境和色调，寻找了日式风格的客栈，以及后期对环境及服装作了调整。这组照片是使用这套服装的第一次拍摄，2017年的寒假在老挝又拍了一组，那组照片中出现了无脸男。我们居住在重庆，准备最后补拍一组夜景，至本书出版时尚未完成。


SPIRITED AWAY
千と千尋の神隠し
前方の道はどんなに苦しくても、
歩く方向は正しい、
どんなにでこぼこでも、
そこに立っているよりも幸せに近い







拍摄要点：这组照片的目的很明确，就是想拍出《千与千寻》的感觉，所以古镇的一条小巷、一个木质建筑的小院子算是不错的场景。而服装和道具的准备，也是必不可少的。拍摄时选择晴天的黄昏时分，小巷建筑遮挡住了直射的阳光，光线变得柔和，拍出来的照片色彩也比较饱和且自然。拍摄时使用的中长焦段，除了对背景进行虚化，还能有效地对狭长的小巷街道进行空间感和距离感的压缩，以使两旁的建筑看上去更加紧凑，尽可能还原电影中的效果。

暗调哥特风格，用在给孩子们拍照过程中并不多见，但随着孩子们接触了越来越多的英文原版读物，圣诞节、万圣节等西方节日在国内被越来越多的人熟知，在主题摄影中又需要这种风格来做氛围的营造，不如作你了解款式吧！况且，孩子们既是天使又是小恶魔啊！

小红帽的故事

创意来源

小师妹：她叫旎旎，拍摄时她6岁11个月。这组照片的灵感来源于小红帽的故事，突发奇想，在一个傍晚的小树林，让闺女穿上红色的斗篷，扮演小红帽的角色。幽深的树林里，一个披着红色斗篷的小女孩，提着灯往森林深处走去……

拍摄场地

拍摄这组照片是万圣节的时候，天气已经转冷，这个时候南方的树林里已经没有蚊虫了，很适合带着小朋友在树林里进行写真创作。小红帽的故事就发生在森林里，这次选择了家门口的小树林，因为离家近，拍摄方便，也不会占用很多时间。这张照片，就是用50mm焦距镜头拍摄的，主要是为了拍出光感，用光感渲染小红帽的主题氛围。



服装道具

由于我们拍摄的主题、环境已经确定，风格基本也就随之确定，在服装上选择适合小红帽主题的红色斗篷这样的造型服装比较合适，为了很好地配合环境色和主题，颜色尽量选在暗黑风格主体色范围内，即红、灰、金、黑为主的几种颜色。另外给她准备了带帽子的斗篷，之所以选择带帽子，是因为帽子戴在头上的时候，有一种神秘的感觉，而整个后期修图的色调也略带神秘感。

关于这个主题的道具，突发灵感准备了一个马灯让孩子提着，有道具的情况下孩子会很放松，抓拍更容易。因为斗篷是红色的，所以里面的衣服就准备了黑色系，不能抢了主题颜色。虽然这种主题比较好选择服装道具，但我们所准备的东西，也需要与环境和孩子的喜好相融合，不要做孩子不喜欢的拍摄，不要强迫孩子拍摄。

实战拍摄

用光：拍摄的时候，找了一个比较适合的位置，周围被一圈树包围，而孩子所站的位置是树林里唯一一处头顶有光的地方，这样让孩子站在光的下面，背后的树林离人物有一定距离，隐隐约约会让人感觉幽邃神秘。

因为是在树林里拍摄的，所以孩子脸上的光线很暗，爸爸充当助理，将反光板举在闺女面部45度角的地方进行补光。拍摄的时间是约下午3点，光线不会像中午的时候太生硬。由于孩子手里有提着马灯，所以引导孩子将灯轻轻挥舞起来，以增加整个画面的动态感。



表情引导：我们拍摄照片的效果会千差万别，但一般来说，孩子的表情、神态可以决定照片最终呈现出来的效果。按照我们前期准备的

故事情节，对孩子们加以适当的引导，这也可以让她们真正融入到故事中。



拍摄要点：拍摄时人物与树林背景之间保持一定距离，这样背后的树林显得更幽深。后期处理时环境中添加的萤火虫增加神秘和梦幻的气氛，提灯也加了光影的效果，使画面更梦幻。整体画面色调的处理以深紫色为主，更具有神秘感。

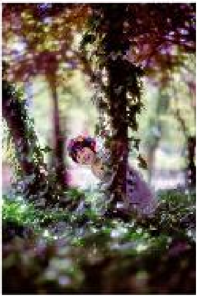
魔法黑森林

创意来源

书林：她叫多多，拍摄时她2岁8个月。在一个小村边，有一片郁郁葱葱的魔法森林。里面有一个美丽的王国，一群机灵活泼的小精灵就住在那里，她们一直辛勤地劳作着。还有一位与她们不太相同的小精灵，她是魔法森林国王的公主，调皮捣蛋、古灵精怪的花精灵。

拍摄要点：创意摄影中，更要讲究服装道具的配色，多数情况下是对比色、顺色（同色系）两种，如果对比色搭配不好，尽量选择顺色，配色不要很多，画面就不会显得颜色杂乱、突兀。





枫糖温馨提示：创意摄影的好想法，都藏在我们的脑子里，在与孩子们看童话故事、动画片时，想想看，是否可以借助一些简单道

具，一些场景就能还原童话故事？创意不难，难的是你是否愿意花时间与精力为我们爱的孩子们营造梦境。

孩子也能驾驭的古风大片

唯美少女、复古港风、汉服穿越......谁说这些受成年大众欢迎的风格孩子们不能驾驭？创意、服装、道具、情绪引导，这些在专业人像领域里常用的方法一样可以适用于给孩子拍摄一场主题风格的大片！

穿越千年的汉服宝贝

创意来源

鬼微：她叫诺诺，拍摄时她5岁。古风摄影能让女孩如同古代女子一般唯美飘逸，能让男孩像翩翩君子一般俊美潇洒，古典韵味十足并且带有浓郁的中国古典文化风格元素。古风人像摄影不仅注重画面的古典，同时还需要和中国传统文化相结合，以求获得唯美的意境和细腻的画面感。春天是百花齐放的季节，下午的斜阳刚好可以把人物的发丝打亮，画面感很强，飘逸的汉服配合着孩子的笑脸，真的美极了！



服装道具

油纸伞、团扇、发毡、琵琶等，充满古代气息的道具都比较适合汉服主题的拍摄。可以根据选择的环境风格、环境色来选择服装颜色，例如这组作品中孩子身上的衣服，就是按照颜色搭配纯手工制作的。

实战拍摄

拍摄时正好赶上牡丹花开的季节，让孩子在花丛中去闻花香或者是坐在花朵的旁边嬉戏，让牡丹花衬托出孩子的可爱天真。场地特意选择了苏州园林风格的建筑，这样更加符合服装的气质。



用光：外景自然光分晴天和阴天，晴天阳光很强，光线较硬，但是阳光照在树叶上形成的光斑却很美，所以在夏季晴天拍摄最好选择上午10点之前和下午3点以后，尽量避开正午的太阳，如若时间不允许的情况下，我尽量选择有遮挡的建筑物来拍摄，这样避免了正午阳光照在

人物脸上形成难看的阴影。阴天就好办多了，在什么位置都可以愉快地拍摄，不怕出现各种奇怪的阴影。但是往往出现光线，尤其是在建筑物里面拍摄，光线不足时候就需要用到反光板来进行补光。如果在植物旁边，植物的绿色阴影不足的问题也会映射到人物的皮肤和衣服上，显得皮肤又黑又绿，所以就要在植物下面加一个反光板，减少阴影的影响，让人物肤色正常。



姿态：拍孩子应该尽量少干扰他们，可以让孩子在你指定的范围里随意玩耍，你负责抓拍，比如在水边，我们可以找一些小草的种子，让孩子假装喂鱼，找到一处亭子，让孩子随心所欲翩翩起舞，你就负责抓拍到她最美最自然的一面就好了。通常拍古风会用道具，比如扇子、油纸伞，这时给孩子一个想象的空间，比如享受阳光的沐浴，或者是假装下雨了，撑伞摸雨等等。孩子其实感觉是在过家家，完整放松下来，也就会很配合做这些动作。

看到这里，你可能对造梦有一点点感觉了，服饰装扮与环境的搭

配，这些内容是否契合你内心要营造的主题场景呢？当然，想要把作品营造出梦幻感，我们还需要一定的摄影后期知识，相信你也注意到上面那些迷人的作品，龙猫是怎么加上去的，骑着扫把是如何飞在天上的……别急，随我们一起进入下一节，接下来，才是见证奇迹的时刻。




觀魚


探幽

给梦想加点料

给孩子造一个梦，有时候光靠前期的准备与中期的拍摄还是不够的，梦幻效果有时候也需要后期的辅助，而且在很多创意摄影的范畴里，后期的重要性更加突出。也许一听到“Photoshop”“后期”这样的词，很多爸爸妈妈会望而却步，但如果看完以下内容，你会发现一个邻家大姐姐在跟你唠家常的时候，便把常用的方法告诉你了，你要做的就是打开电脑跟着试试。梦，不容易实现，好在我们乐意实践。现在，请与我们一起开启后期创意的大门，里面有孩子们喜欢的动漫人物、精灵，有小人国的故事，还有你意想不到的奇幻世界。

“换天”大法——用正片叠底工具为照片添加天空

书林：Photoshop中的正片叠底功能是存在于颜色混合模式、通道混合模式、图层混合模式的变暗模式组中的一种使用频率较高的混合模式。用举例简单说明，比如有两个图层，如果上边的图层选择了正片叠底功能，就叠加在了下面的图层上。如果上图层中的色彩是白色，叠加以后就没有显示，直接表现出下面图层的颜色；如果上面图层是其他颜色，在下图层也有颜色的情况下，使用正片叠底功能表现出来的颜色就会叠加，变得更深。

下面在电脑上，打开Photoshop软件，跟着步骤一起操作，来实现我们的“换天大法”。

实际操作

1.在Photoshop中，选择　文件 - 打开（或快捷键Ctrl / Command + O）打开准备加天空的［换天原片.jpg］图片，然后同理打开［天空素

材.jpg] 图片。



2.用移动工具将 [天空素材.jpg] 拖到 [换天原片.jpg] 文件中，将得到的新图层重命名为 [原片 + 天空.jpg] 。



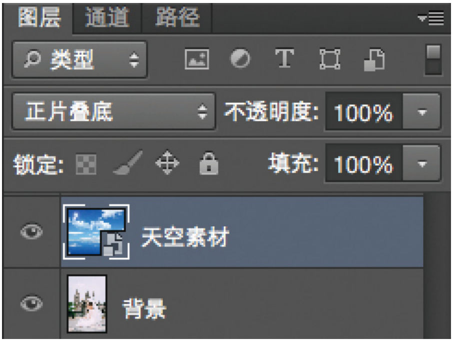


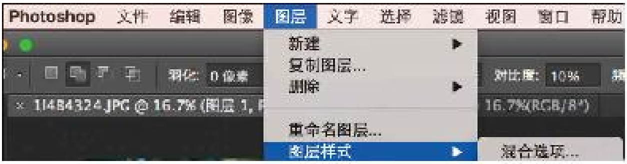
移动工具快捷键：V。所在位置：Photoshop左侧工具栏中，如图标所示图案即为移动工具。

3.将 [原片 + 天空.jpg] 图层混合模式设置成“正片叠底”，让天空和下面多多的照片混合在一起，用移动工具将天空调整到合适的位置。



4.在Photoshop最上面一行菜单栏中，依次点击“图层 - 图层样式一混合选项”打开“图层样式”对话框，在“混合选项”界面中的“混合颜色带”中，拖动“下一图层”的小三角符号来调整数值，这样处理，可以让天空部分叠加上天空素材，非天空部分的建筑、树木部分，自动去掉叠加天空效果，可以让天空叠加得更加精细。









5.在天空素材图层上添加蒙板，在Photoshop左侧工具栏中选择画笔工具，将前景色调成黑色，用画笔将多多脸上、头纱上多余的天空素材擦掉，并且将天空素材图层的不透明度降到一个合适的数值，我此处选择降低到20%，让天空更好地融入多多的这张照片中。

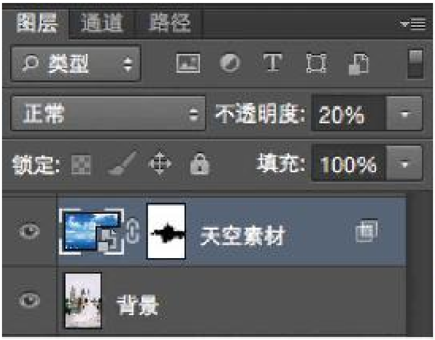
添加蒙板：

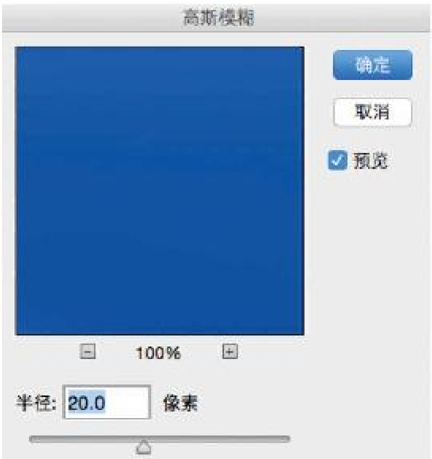


使用画笔工具快捷键：B。所在位置：Photoshop左侧工具栏中，如图标所示图案即为画笔工具。

枫糖温馨提示：换天空的方法，适合那些在户外拍摄时光线太强又没有闪光灯或反光板补光的情况，这种情况下人物曝光通常正确，但天空出现过度曝光，或者天气不好，天空缺乏层次与美感时，不得已才会使用。如果本身作品的前中后景都已经拍摄得很不错了，

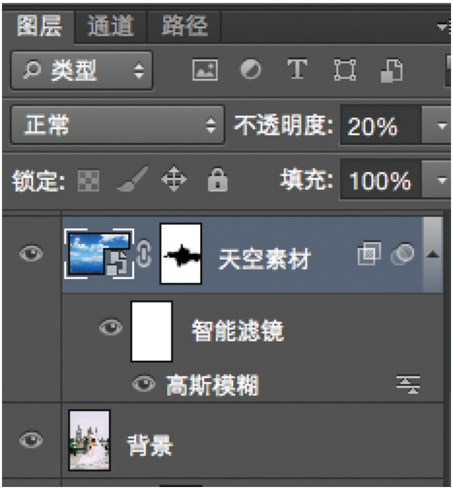
请略过此次过程。







6.在天空素材图层上选择“滤镜 - 模糊 - 高斯模糊”，调整合适的半径数值，给背景的天空素材做模糊处理。这个操作是针对整体效果的，让背景天空的虚化程度和背景建筑中基本一致。最后选择“窗口-字符”为照片添加合适的文案。


图层
通道
路径
类型
正常
不透明度: 20%
锁定:
填充: 100%
天空素材
智能滤镜
高斯模糊
背景


RUNAWAY BRIDE
Photography by



用正片叠底为照片添加天空，前后效果对比图。

给梦想插上“翅膀”——创意素材增加童话感

想给我们孩子的创意主题照再加点“料”，我们可以借助软件里的素材功能，例如给宝宝加对儿小翅膀，在身边多加个皮卡丘动漫形象等等，让孩子与动漫主角在一个世界中“玩耍”。

书林：“滤色”是Photoshop中的一种混合模式，存在于颜色混合模式、通道混合模式、图层混合模式的变亮模式组中。“滤色”一般用于提高亮度，有“将黑色变为透明”的功能，即：滤色模式的图层根据图片的明度，将纯黑色部分变为完全透明，纯白色的部分变为完全不透明。基于这点，可以在Photoshop中用滤色混合模式叠加素材。

实际操作

1.在Photoshop的菜单栏中选择 “文件 - 打开（或者快捷键Ctrl /

Command + O ）”打开［精灵原片.jpg］文件。




2.先观察这张照片，多多望向天空的表情到位，不过意境有所欠缺，于是决定用素材翅膀来帮着照片做整体效果的提升。用移动工具将［翅膀.jpg］拖到［精灵原片.jpg］文件中，将得到的新图层重命名为［原图 + 翅膀.jpg］。



3.将翅膀图层调整到合适位置，图层混合模式设置成滤色，同

时，配合蒙板工具（蒙板参照前一案例的讲解），将不需要的发光部分用黑色画笔在蒙板上擦掉。





4.同样的道理，再加上一些发光的小星星素材。一个简单的素材叠加就做好了，操作虽然简单，但照片的效果可大不一样。

枫糖温馨提示：很多素材都可以在网上下载到，为了方便，建议搜索素材时尽量选择PNG文件格式，这种格式的素材可以很快贴到

图片上而不需要抠图。试试“翅膀PNG”“发光小星星PNG”等关键词搜索，看看你能找到更漂亮的素材吗？





让孩子“飞”起来——学会制作悬浮童话照片

书林：悬浮照是最近流行的艺术创意摄影方法，你一定见过美女“漂浮”在空中，或者将要“摔倒”或者“飞翔”在丛林里的画面，其实不难，我们也能让自己的娃飞起来!

实际操作

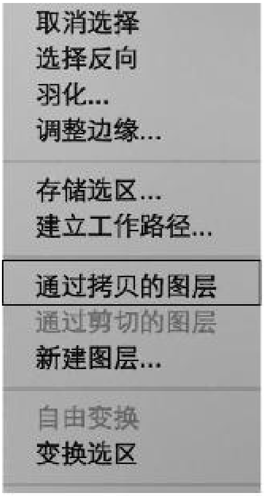
1.在Photoshop的菜单栏中选择“文件 - 打开（或者Ctrl / Command + O）”，打开［飞翔原片.jpg］文件。



2.换天空，前面案例有讲，这里就不再赘述。



3.用磁性套索工具，磁性套索会贴着多多的身体自动做抠图，当闭合的蚂蚁线出现之后，点击鼠标左键确定，再在蚂蚁线框点击鼠标右键，选择“通过拷贝的图层”，选择将多多人物主体抠图出来。

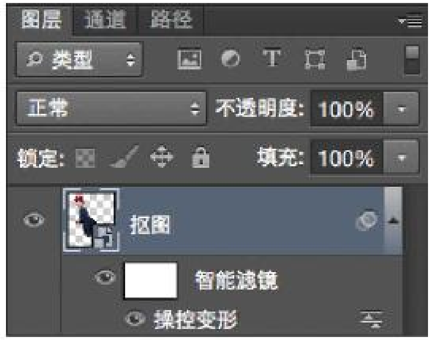




磁性套索工具快捷键：L。
所在位置：Photoshop左侧工具栏中，如图标所示图案即为磁性套索工具。

4.在Photoshop的菜单栏中选择“编辑 - 操控变形”，当出现网格线之后，在人物腿部、膝盖、腰部等部位用鼠标左键加好图钉，拖动图钉瞄点将多多的腿向后拉，将腿部以及上身做一个飞起来的姿态。

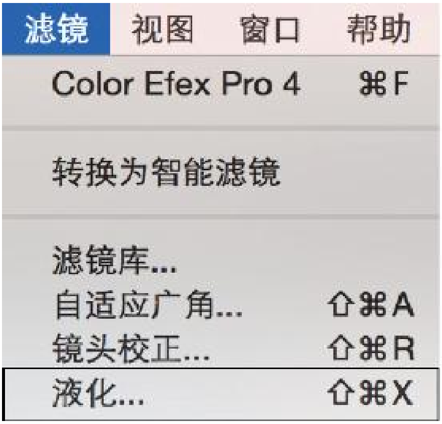




5.在Photoshop左侧的工具栏中，找到仿制图章工具（快捷键S），选好后按住Alt / Option键 + 鼠标左键选择附近相近的区域，然后按住鼠标左键进行仿制操作，将多多脚下踩的椅凳修掉。



6.看图中的细节，由于多多是飞起来的效果，那么裙摆和头上发饰也应该是在飞行中被吹拂的效果，在Photoshop菜单栏中选择“滤镜 - 液化”，用液化功能中的画笔涂抹调整裙摆和发饰的动向。好啦，一张小魔女飞起来的照片就实现啦！









枫糖温馨提示：更简单的方法是在一个纯色的、容易被区分的背景里先拍摄一张孩子骑扫把的照片，再用上面的方法把孩子抠图出来，再拍一张背景作品，将抠图贴回到这个背景作品里。很多时候，实现同一种效果的方法有很多，不妨选择自己最习惯的。

白昼黑夜“大逆转”——你想要的龙猫剧情照都在这里了

龙猫中有一个场景，一个雨天的夜晚，小梅和姐姐在车站等龙猫公交，这也是宫崎骏《龙猫》这部动漫的一个经典场景，于是，生活在童话故事中的我们的孩子，也能够享有这种待遇。

书林：用Lightroom和Photoshop两款软件实现白昼、黑夜大逆转。

实际操作

1.将Lightroom打开，点击菜单“文件 - 导入照片和视频”，将［小梅原片.raw］导入到Lightroom。



2.在Lightroom中调整基础面板中的参数，分别调整色温、色调、高光、阴影等，为照片做一个基础调节。





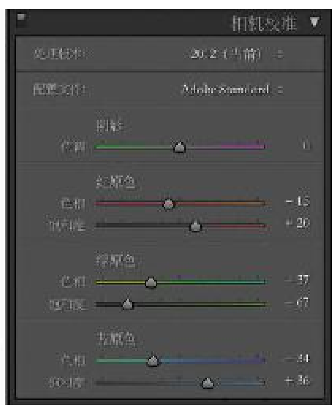
3.我们的目标是将白天变成黑天，大家知道在黑天中我们看事物是没有色彩的，所以在Lightroom中调整HSL中的各个色相、饱和度、亮度，做消色处理。



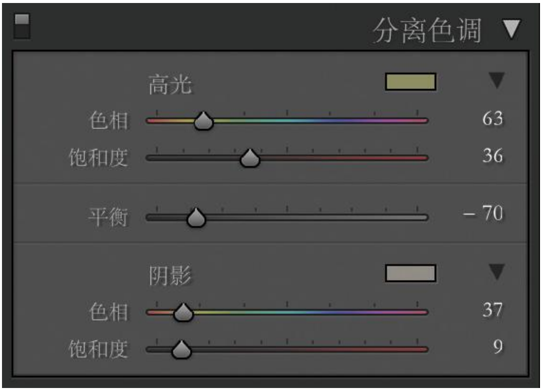


4.调整Lightroom相机校准中红绿蓝三原色的色相、饱和度，还原由于消色处理对多多人物颜色造成的影响。同时分离色调中调整高光阴影色彩偏向。



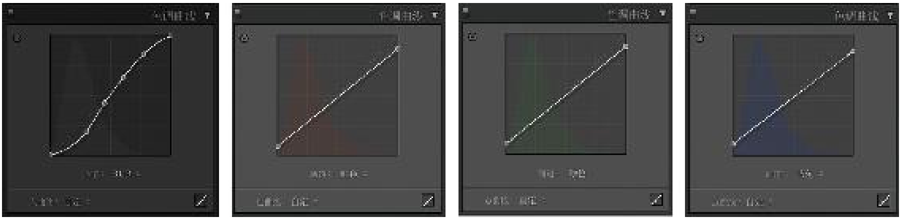


5.色彩中的三原色（红、绿、蓝）是调整其他颜色的基本色，它们的互补色分别是红 - 青，绿 - 品红，蓝 - 黄。根据三原色的这个互补色原理，调整曲线，在Lightroom中定好黑天基调。



6.在Lightroom中做进一步处理，包括细节、镜头矫正、效果等模块，处理之后保存图片。





7.转入Photoshop中继续处理背景中高光部分细节，使用仿制图章工具（快捷键：S　）按住Alt/Optin键，在画面暗部点击鼠标左键作为复制原点，松开Alt/Optin键，移动鼠标画面亮部区域，点击左键画一下，就完成了图章工具的“复制”效果。可以用此方法反复涂抹已完成整个画面的效果。



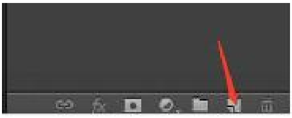


8.将事先准备好的龙猫、站牌、雨等素材，用移动工具拖到图中，合成到图片上。



9.新建图层，选择画笔工具，和前几节一样，调整画笔的不透

明度、流量等数值，将龙猫、多多、站牌的影子画出来，注意影子和光的对应方向关系。





10.一张多多在车站和龙猫等公交车的照片就处理好了。



总结：也许等这些方法都学会了，熟练了，你就会爱上创意摄影。以上的方法我们在手机后期里同样可以实现，比如PicsArt 里，选择一张图片后，在下面编辑选项里选择“贴纸”，然后搜索“翅膀”，会有各种翅膀助力宝宝们飞翔，去试试吧。对了，别忘了贴素材要留意比例关系，调整好大小，避免梦幻感变成了戏剧感哦。

9　手机拍娃党怎么玩？记录才是核心







摄影：乔老板的妈 手机：荣耀V10

很多爸爸妈妈从开始有了第一个宝宝，就琢磨着帮宝宝记录些画面，于是开始计划购买单反相机。我们得坦白，单反器材是一笔不小的家庭支出，你在网络上一定看到过“摄影穷三代，单反毁一生”的话语，从机身到镜头到配件到升级换代，我们可以用整个篇章来告诉你如何“败

家”，但我们更想告诉你，摄影不是一件神秘或很专业的事情，如果你还不确定自己对摄影是真的热爱还是只是暂时的新鲜感与热情，我们不妨试试手机摄影，感受一下记录带给我们的感动与乐趣。

对于儿童摄影或者家庭摄影来说，记录才是核心，用什么记录，也许并不那么重要。



摄影：乔老板的妈 手机：荣耀V10

为什么用手机拍娃

我们做爸爸妈妈的可能都有这样的切身体会，宝宝小时，带出门是一件非常考验体力的事情，除了尿不湿、奶粉、奶瓶、水杯、辅食、帽子、备用衣物、推车……如果再扛上单反，中途娃累了再要你抱着走，这哪里是出门玩耍，简直是在军训拉练啊，如果不巧此刻读到这里的还是位妈妈摄影爱好者，我猜想你一定会重重地点点头。于是可能为了更好地照顾孩子，慢慢地，出门带单反的习惯就不得不放弃了，顺带着也放弃了拍摄与记录这件事。

在这里，我们不得不再次提出这样的观点：不要在意器材，记录才是核心。

尤其是这两年手机的照相功能与手机后期软件被不断提升和改进，我们可以很有信心地对你说，用手机给孩子拍大片已经不再是梦想。手机摄影在操作上更直接简单，后期容易上手，设备小巧，携带方便，加上作品可以在拍摄后几分钟就上传网络分享与传播，在日常生活这个层面上，手机摄影大有超越单反的趋势。

打消疑虑！强势崛起的手机摄影

我是不是用了假手机？很多用手机拍娃的爸爸妈妈在看了上面的作品后都会这么问，我们想分享给大家的是，各位看到的手机拍娃作品，都是出自我们常用的手机，乔老板的妈也是从零基础开始学习拍摄的，只要掌握了一些基本的设置与拍摄技巧，我们一样能拍出视觉效果不输单反的摄影作品。



摄影：乔老板的妈　手机：Meitu79

手机里关于拍摄的设置调整

以苹果和华为手机为例，在开始用手机拍摄前，我们强烈建议大家找到自己手机关于拍照的功能设置，然后对其中几个关键内容进行设

置调整。这样的设置有几个好处，有利于我们在拍摄时引导构图位置，有利于让照片像素最大化，从而实现作品的细腻与清晰度最高，有利于曝光的最佳等等。

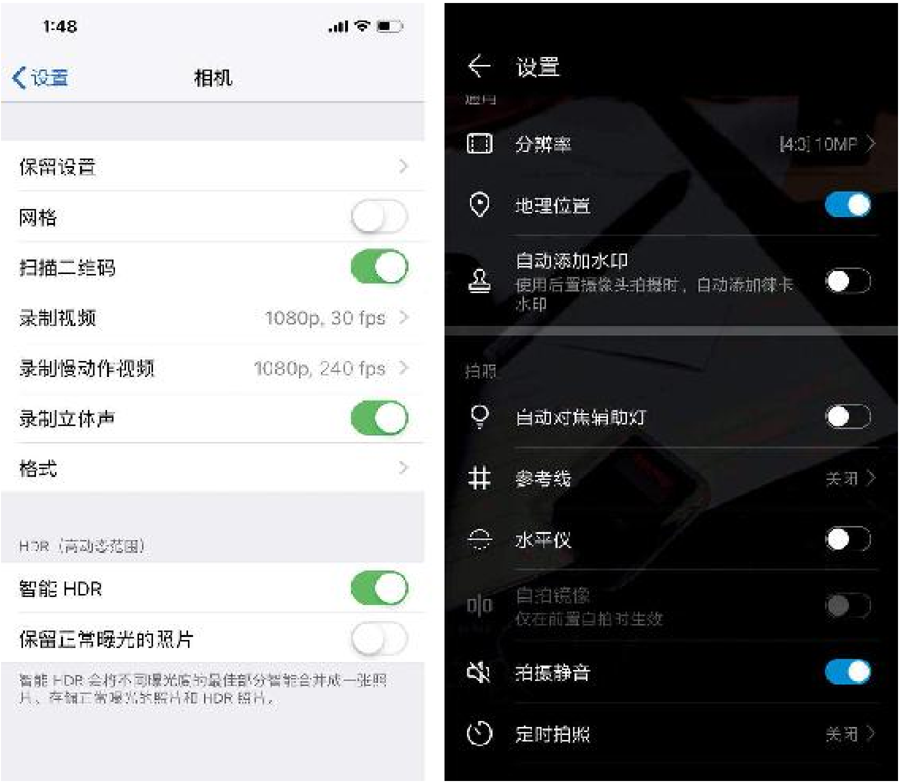
格式分辨率：请调到最大，对于风光的拍摄可以将画面长宽比例设置为16：9，其余大多数时间保持4：3的比例有利于作品的最大像素保留。

网络参考线：可以根据需要设置九宫格或别的选项（黄金比例），对于初学摄影，我们强烈建议保留这个参考线，并在拍摄构图时将主体放在四个交叉点或者靠近交叉点与线的位置。

拍照静音：请将静音拍照功能打开，我们经过大量的手机测试，发现带有“喀嚓”拍照音的曝光，有滞后的可能性，从而导致一些作品因为手抖而造成的对焦模糊不清。

闪光灯：我们不建议初学者把闪光灯放在自动挡，如果不是记录弱光下的高反差画面，建议关闭此功能。





苹果手机与安卓手机的相机设置界面。

显示屏上的关键点

焦点

在智能手机上，如果有人像模式，在拍孩子表情或者安静状态的照片时，不妨打开人像模式，这时候手机会自动搜索人脸，发现后会有方框“落”在人脸上，苹果与华为手机都有类似的模式，这个方框就是一张照片的焦点了。我们在拍娃时，要让这个“方框”稳定坐落于娃的脸上后再按快门键，这样就能把娃的脸拍清楚了。

拍摄要点：在实际操作时，会出现偶尔手机对不到焦的现象，通常我们的解决方法是将手机与人物距离拉稍微远一些，或者近一

些，让手机的自动对焦功能重新检索后锁定焦距。另外，如果凑太近，也会超出手机的对焦范围。如果不是拍孩子，那么手机的大多数自动对焦点会计算中心区域的清晰对焦，如果你的主体不在那个范围，建议用手指戳一下手机屏幕，选择你想要对焦清晰的位置，那么新戳的区域就会成为新的对焦准确的区域，赶紧试试吧。



手机相机自动选择的人脸焦点。

测光

对完焦后，轻点相机屏幕，会发现屏幕中出现了一侧带有“小太阳”标识的“方框”，这个就是手机中手动对焦和控光的区域了，我们滑动这个小太阳，向上时照片就会变得亮一些，向下时则会变暗一些。了解这个功能后，我们几乎就能完成90%以上的常规拍摄需求了。

拍摄要点：手机与单反相机相比，有一个特别大的优势：“所见即所得”，所以我们在观察到画面显示过暗时，可以把方块移动到画面中相对较暗的区域，反之，则移动到画面较亮的区域，手机会通过后台运算，自动调节到一个适中的测光范围，这样就不需要滑动小太阳，从而快速完成测光。对拍娃来说，这是一个提高效率和出片率的绝佳方法。



轻点屏幕后产生的焦点；向上移动“小太阳”画面变亮，向下移动“小太阳”画面变暗。

除了构图，还有这些诀窍

接触摄影的朋友可能都会学习到构图的内容，相信大多数的摄影知识里，这些也会被作为重点去讲解，以至于细究起来，构图的方法可能多达几十种，但背后的逻辑只有一个：使照片看起来舒服、愉悦。在这里，我们反而想绕过那些枯燥的说教，与你分享一些如何让作品看上去舒服的小技巧。

往左一点，往右一点

如果你是一个影视爱好者，一定会发现，在绝大多数的场景中，画面主体（人或物）一定处于画面偏左或偏右的区域。不严格居中是为了让画面看上去不那么单调乏味，让主体出现在画面的视觉中心（黄金分割点），同时留下充足的空间，使画面“以静制动”，产生充足的想象空间。拍摄孩子时，无论是特写、半身，还是全身，让孩子在画面中偏左一点，或者偏右一点，几乎是拍娃时构图的“万金油”方法。

拍摄要点：对于正面的静态肖像照片，不妨试试构图时让孩子的其中一只眼睛对齐三分线，你会发现，最后作品里的孩子会与你对望。



摄影：乔老板的妈　手机：荣耀V10

找一条延伸线

什么是延伸线？遛弯时，马路是延伸线；逛街时，商场通道是延伸线；出游时，公园曲径小道是延伸线；闲暇时，窗榭吧台是延伸线……甚至光线打在建筑上在地面留下的线条也是延伸线。我们在带娃散步、购物、郊游、喝下午茶时，都会遇到这条平时你没有注意到的延伸线，那些线条的规律与延伸性让画面充满韵律，而我们要做的就是把拍摄主体放在延伸线上，就好像音符终于在五线谱上找到了归属，变成了音乐。

拍摄要点：训练自己寻找线条的方法很简单，提醒自己的眼睛，你看到的是二维的画面，于是理所当然的那些点线面与纵深，就会慢慢成为点与线。再找出点与线的规律感，通过构图展现这种韵律即可。



摄影：红脸 手机：iPhone8 Plus

最可爱的角度——俯拍

小孩子往往会有头大身体小的感觉，运用拍摄角度与手机摄影的

特性，可以把这个特性放大，从而产生夸张的视觉效果。试试从上至下的俯拍，由于手机的镜头是小广角等效镜头，本身就具有一定近大远小效果，俯拍时，可以让他们蹲下或者坐下，或者你自己站在一个稍微高点的平台上，让你的孩子抬起头，马上按下快门，记录下他们最可爱的“大头小短腿”瞬间。

拍摄要点：很多爸爸妈妈会说，我的孩子只要看到镜头就躲开，完全不配合怎么办？假如我们从孩子的角度思考，正在用心做着某件事的时候，有人突然让你比个剪刀手或者手枪手，我们的内心是不是也同样抗拒呢？要学会跟孩子边游戏边拍摄。例如，在俯拍时，我会跟他们玩一个蛙跳的游戏，刚开始孩子模仿我的蛙跳动作，先蹲下再起跳，掌握跳的节奏，蹲下时让孩子蓄力起跳，不要太快，方便你捕捉，也不要太慢，使游戏性缺失。经常挖掘一些只属于你们之间的小游戏，孩子就不会抗拒拍照，并且在游戏中完成拍摄更重要的意义在于，此时他们的表现是最自然的，一定比剪刀手、手枪手要生动得多。



摄影：PAPA-YU　手机：iPhone6 Plus

拍摄要点：俯拍是为了捕捉孩子夸张的表情与有戏剧效果的画面，我们不建议拍摄孩子都用这种千篇一律的居高临下的视角，有时候用多了，反而给观者一定的距离感，孩子是立体的，我们要用更多的视角去观察他们。

最美好的角度——仰拍

仰拍被很多摄影人用来拍摄人物的“大长腿”，我们拍摄孩子一样可以借用这种视觉上近大远小的镜头效果，为宝宝记录下美好的画面。例如，在一条羊肠小道上，用仰拍拍出孩子雄赳赳气昂昂向你走来的画面；结合较高的建筑物或天空，然后对着孩子高呼一声“看，飞机！”孩子抬头的一刹那，记录下他们抬头望天，充满希望的感觉。



摄影：PAPA-YU 手机：华为P10 Plus



摄影：PAPA-YU 手机：iPhone6 Plus

拍摄要点：无论拍大人还是孩子，如果要把腿拍得很长，建议

使用竖构图，手机自带的广角功能，在竖构图时拉长效果更佳；利用横构图仰拍时，可以尽量让场景在画面中占据更多的比例，甚至有时人物只需要出现一点点，这样产生的画面冲击力会更强，视觉中心反而会回到孩子身上。

乱时进一步

“照片是减法的艺术。”

我们理解的“减法”，并不是要大家必须离拍摄对象很近，或者只拍特写，这里的减法，应该是尽量去除与拍摄主题无关的内容，让人物和整个画面形成统一。例如我们在给孩子穿衣打扮时，尽量避免过多的颜色，避免款式突兀的搭配，避免与环境不搭的发型配饰等。当环境特别乱的时候，我们可以尝试多拍一些特写，走近孩子，把边上杂乱无章的环境去除掉，比如带孩子出行乘坐交通工具的时候，为了避免旁人入境，将镜头靠近孩子并使用大光圈虚化背景来拍摄，后期处理时变成黑白效果减少杂乱的色彩，反而能让画面主体更突出。



摄影：小Q新视野　手机：华为P10 Plus

拍摄要点：所有用手机拍过照的人应该都知道，用两根手指缩放取景时，可以拉远或拉近拍摄距离。其实，这是一种裁切意义上的变焦，只是你手机所见的画面裁切放大了而已，这样做会大大影响照片的画质（至本书出版时，市场上的许多新型手机已实现多倍的物理变焦，可以参考你的手机选择合适的变焦倍数）。所以，我们建议尽量不要使用放大画面的方式改变手机的焦段，如果觉得画面主体不够突出（不够近）时，尽量往前移一点，好照片是走出来的。

净时退一步

我们很多摄影新手爸爸妈妈，都只迷恋一种娃的拍摄题材，即“脸部特写”。其实无可厚非，每个孩子都像天使一样可爱，多拍一些脸部特写记录他们成长中的每个表情，那是我们所有做父母的本能。随着孩子慢慢长大，我们未必有机会带他们去“浪漫的土耳其，或者东京和巴黎”，但是我们也会带他们去附近的公园玩玩滑梯，去“网红”店喝喝奶茶，或者是带着他们一起远足感受大自然，如果你只拍大头照的话，当他们慢慢长大时，怎么告诉他们，我们曾经生活的地方是这样的，我们曾经去过这些地方，我们曾经在这里喝过你小时候最著名的“网红茶”呢？

只要场景条件允许，不需要多高端、大气、上档次，只要够干净、整洁、小而美，无论你拍摄了多少张特写，记得最后一定要跑远一点，为孩子记录下一张他们慢慢长大的足迹。有故事性的拍摄不会忽略孩子与环境的关系，试试把环境带入画面里，让心情与故事寻一处安放。



摄影：PAPA-YU　手机：华为P10 Plus

找一个较高的平台，也属于退一步拍摄。

拍摄要点：作为一个合格的摄影师，即使用手机记录，我们出游时也要对目的地做个小攻略，让拍照成为出游的一个小环节，在我们给孩子专心做造型的过程中，潜移默化地给了孩子一种仪式感，夸一夸他们的美和帅，到了目的地，服装搭配能与场景融合，不用你说，他们或许会主动要求你用手机给他们拍上一些照片哦！

用对称（对比）讲故事

刚刚说到，我们要善于利用孩子身体特征拍出一些有趣的片子。我们都知道孩子个子小，无论在室内还是室外，都有很多有趣的建筑、雕塑、场景，甚至就是爸爸妈妈们自己，都可以和孩子产生对称或对比，从而拍摄出趣味照片。例如，在商场里遇到两扇一样的门，我们可以让孩子和某位家庭成员各站一扇，或耍酷、或扮傻、或放空、或装可爱……同样动作的对称以及大人和孩子大小的对比，可以产生非常有趣的画面效果；也可以走在夕阳下，让爸爸牵着孩子的手，或者直接扛到肩膀上，记得把人物拍全，如果带上点影子就更美了，这样一幅大小比例产生萌差的片子，一定会被我们珍藏一生。



摄影：PAPA-YU 手机：华为P10 Plus

让照片平稳的方法

当我们不知道该如何构图时，最稳妥的方法就是试试四平八稳的

方式，比如横平竖直、三角形等这些稳定的画面关系，能让观者产生舒适的美感，这些文艺复兴时期总结出的审美规律到今天仍然十分实用。

那么怎样用手机拍摄可以更稳定呢？



摄影：PAPA-YU　手机：华为P10 Plus

借助孩子身后背景架的垂直线，取景时完成“水平”的一步到位。

方法1：借助水平线（垂直线）

我们拍摄时所能见的周围建筑、树木、窗框、门牌、桌椅、床板、墙角、地平线……都是很好的参考目标，借助它们在画面里产生的水平或垂直线，然后再按动快门，如果能坚持训练，长此以往就能产生很棒的构图习惯。

方法2：借助工具

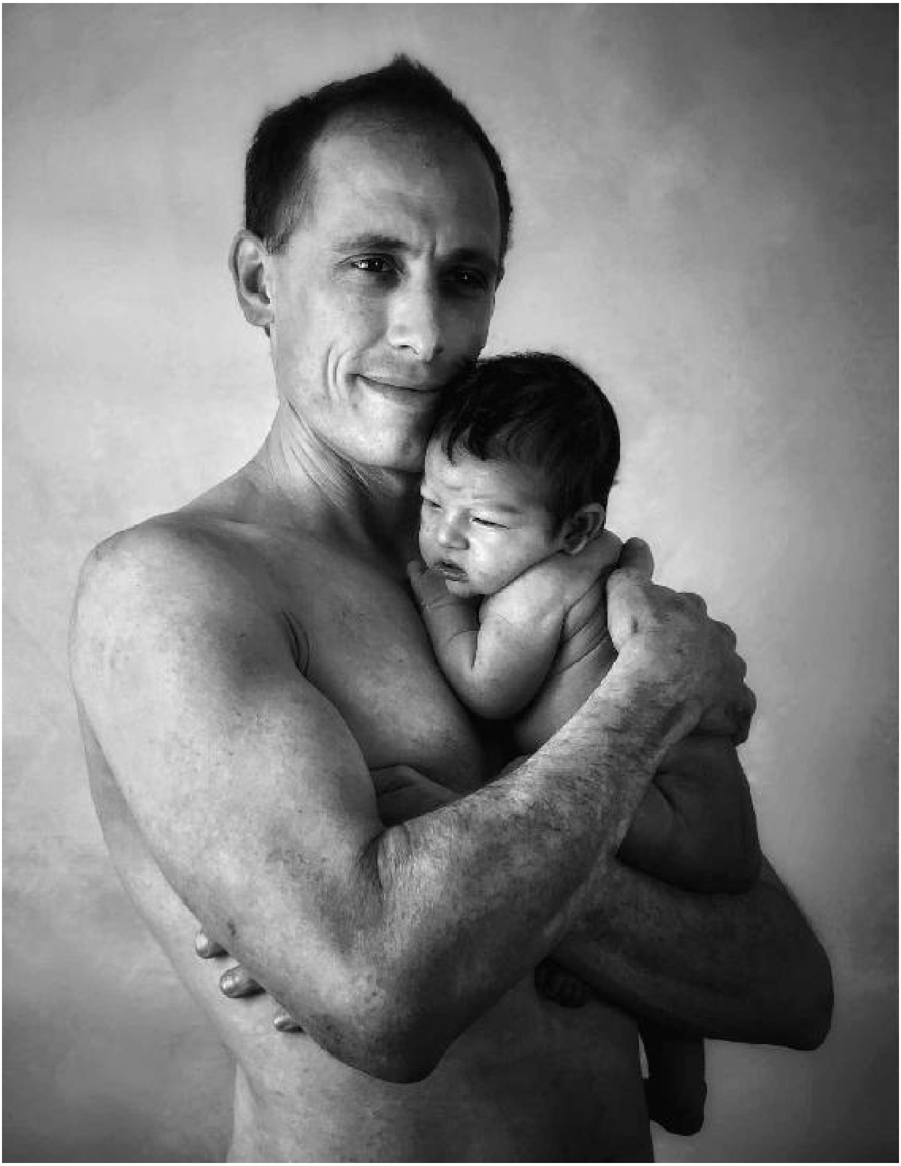
有一些手机（安卓系统比较多），当我们拍摄时会在取景框里产

生“井”字形的四根网格线，这些网格一方面帮助你在构图时最快找到黄金分割点，将拍摄重心置于分割线或交叉点上。另一个重要的作用，就是帮助我们找到画面的水平线，使你的画面更稳定。

方法3：借助后期

有时候我们的拍摄是下意识的，拍完后再审视作品时，才会使用后期二次剪裁与畸变矫正功能来让作品最终回到稳妥的视觉效果上。拍摄时我们可以天马行空，想怎么构图就怎么构图，想怎么斜就怎么斜，想怎么歪就怎么歪，只需要通过后期，就能一步完成“稳”字诀。就拿苹果手机自带的后期软件为例，随便打开一张照片后，我们只需要点击右上角的“编辑”，再点击界面左下方第一个“裁切＋旋转”工具标识，假如你的照片歪了，不需要用眼睛看，手机就自动帮你完成了水平。

> 拍摄要点：当然，这里说的稳，不代表不能斜，只是我们每个人对“视觉重心”有自己的度量标准。比如，在画面一侧有一个较庞大的物体时，我们就可以适当让整个画面的分量往另一侧倾斜，当然，这个标准对于新手来说有点难，但是我们如果对自己提高要求，利用“方法1”有意识地培养构图习惯，不需要很长时间，这种“视觉重心”感就会在潜移默化中得到提升，照片也就越拍越稳了。



摄影：菁菁姑娘　手机：iPhone8 Plus

拍摄特写和细节

随着科技的发展，手机的画质有了大幅度提高，画面质感和细节已经能够满足我们日常观看与印刷的需要，甚至可以通过对孩子局部和细节拍摄来实现以小见大的效果。例如，每隔一段时期，孩子在熟睡

时，给他们拍一些五官的特写“日记”，记录他们的成长；孩子哭闹时，把手机凑近面部拍下一滴委屈中带着可爱的眼泪；孩子专注于某件事时，悄悄拍摄他们的眼神……擅长捕捉生活细节的你，一定也会发现每天出现在他们身上的“细节美”。



摄影：相濡以沫 手机：iPhone7 Plus 后期滤镜：VSCO a9

拍摄要点：苹果手机上的“前后景虚实”功能，就是“人像”功能，而且新款机型已经实现了先拍摄，再虚化背景的特殊功能。拍摄细节时尽量靠近（注意前面讲到的控制最近距离），且要在光线条件充足的情况下拍摄，效果才会更好。要选择孩子相对比较安静时拍

摄，这样照片才会清晰。最后，要动起来尝试一些角度，不要不舍得按快门。华为等高端安卓手机也有类似的功能。

光影的魅力

“摄影是用光的艺术。”

光线的强弱明暗为照片带来了质感与层次，从而让我们在观看照片时，将平面的画面透过质感与层次感受到三维立体的效果，与现实感受建立贴切的关系。合理巧妙运用好光影的关系，还能为作品带来更多的故事性与趣味性。当我们在观察孩子的一举一动，尝试拍摄时，别忘了也观察下光线的走势。



摄影：PAPA-YU　手机：iPhone6 Plus　后期滤镜：VSCO1



摄影：PAPA-YU　手机：iPhone6 Plus

选择正确的拍摄时间

光线的强弱与照射角度与时间有关系，正午的太阳在头顶，早晚的太阳在斜上方，光对影子的塑造，对打在孩子身体上呈现的色彩都会不同。

按季节区分

对于热爱摄影的人来说，一年四季都是拍摄的黄金季节，对于热爱生活，喜欢记录的爸爸妈妈来说也一样，春秋天，适合多走进大自然，用大自然的色彩点缀美好的生活。

例如，每年的春天花季，可以拍出日系、古风、欧美系三种风格；待到秋天，正值枫叶红了、银杏黄了等一年中最壮观的景观期，同样非常适合拍出各种题材的大片；夏冬天，恰逢孩子暑假和寒假，空余的时间比较多，只要在适合的时间点出行，在保持舒适体感温度为前提下，同样可以拍出很多不寻常的片子。例如，带孩子参观各种新奇有趣的场馆，可能不允许你用单反相机拍摄，却可以用手机为孩子记录“我们曾经来过”；再比如，一个阳光午后与三五好友在一个颇有格调的咖啡店相聚，孩子们玩耍时，我们会自然地给他们记录下与小伙伴在一起的“欢乐时光”。

指缝宽，时光瘦，每个季节岁月都在悄悄溜走。勤记录，多拍摄，用底片将溜走的时光凝固吧！

按时间点区分

风光摄影里有一个黄金时间的说法，就是太阳在升起后或落下前的一段时间是最好的拍摄时光。这个定律在拍摄孩子时也同样适用，四季中这个黄金时间点可能略不同，大致如下。

春秋天：上午8-10点、下午2-4点。春秋天是比较适合出行的季

节，就像前面说的，这两季节能够拍摄的题材特别多，但是要掌握好孩子的作息规律



夏天正午光线太硬，躲在屋檐下拍摄。



摄影：TUTU　手机：iPhone X

（例如孩子习惯晚起的话就多选择下午出行拍摄，如果孩子习惯午睡很久的话，就上午出行），在他们最佳的状态下，选择最佳的光线拍摄。

夏天：上午7-9点、下午4-6点。夏天的阳光光照时间比较长，与傍晚相比，清晨拍片对孩子来说更舒适一些，配合度也相对更高。

拍摄要点：虽说上午的推荐时间是从七点开始，实际上，在暑假期间6点左右光线就已经非常适合拍摄了，如果早上不睡懒觉，带孩子一起出去锻炼一下、吃个早餐，再出套大片的话，还不影响一天的工作，一举多得。



摄影：PAPA-YU　手机：iPhone6 Plus

冬天：一整天（尽量选择风和日丽的天气）。在有太阳的日子里，冬天的整个白天都非常适合拍摄，而且在冬天，阳光制造出来的光

影特别柔和，可以尝试在手机拍摄的照片中多出现影子，如果天气特别好，在正午时分，把外套脱了，让孩子在阳光下肆意撒个欢，这画面也是很美的。但是如果遇到清晨空气质量不太好，恰巧孩子又是过敏性体质，还是不要选择一大早出门。

拍摄要点：冬天拍摄外景时尽量选择好天气出门，穿衣服不要过于臃肿，如果害怕孩子着凉，可以在保暖内衣外面前胸和后背各贴一张暖宝宝，我们用多年拍摄经验保证，阳光下的他们绝对不会感冒的。冬天的阳光比较柔和，即使顺光拍摄（身体正对着阳光）也不太容易产生阴阳脸，顺光拍摄过程中，在手机完成自动测光后可以适当用本章开始教大家的方法减少一些照片的亮度；侧逆光（身体背部一侧对着阳光）和逆光（身体完全背对阳光）条件下可以适当增加一些亮度，这样操作的话，不需要后期，都能获得比较完美的画面效果。



总结一下，无论什么季节，如果想要拍到光影效果很棒的照片，都可以选择清晨和黄昏出门拍照，根据我们当地的经纬度，判断日出和

日落的时间，拍摄时注意“光”“人物”“影”的结合，就能拍出我们满意的大片啦！

选择正确的地点

地点本身没有对错，但光影的效果在不同的位置会有不同的呈现，通常情况下，我们要避免在正午烈日下的空旷地拍摄，因为光线太强，人物会拍出来发灰，又或者在太暗的室内环境里拍摄时，因为手机摄影在光线不足时曝光会出现较多的噪点，影响作品的视觉感受。这个时候，在大太阳下拍摄时，要选择明暗反差较小的场景，在室内过暗的环境下，要寻找可利用的窗户光。



摄影：小Q新视野　手机：华为P10 Plus

拍摄要点：窗边是闲暇时最佳的出片地点。无论什么样的自然

光条件，窗边都非常适合拍摄，因为窗的一边有来自太阳的光线，加上玻璃和窗帘，无论光照多强，我们都可以得到相对柔和舒适的光线，加上另一半边是室内环境，可以形成比较强烈的明暗对比。在窗边拍摄时，让孩子侧对窗外，同样能产生一些互动，比如男孩，可以问他们，看看窗外有没有汽车啊？女孩的话，可以问她们，看看天上有没有小鸟等之类的问题；如果在家里还可以准备一些马克笔，直接让他们在窗户上创作，冬天可以用玻璃上的雾气进行创作；在外面诸如咖啡店的玻璃，拍娃党可以走到外面，从另一侧为孩子拍摄，他们一定会给你意想不到的惊喜互动。这些内容我们在前面的章节里有详细的描述，手机摄影同样可以借鉴那些技巧与思路。

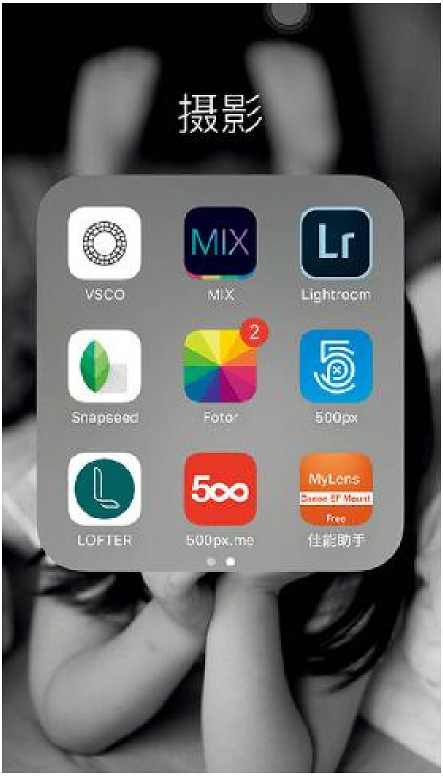
手机拍娃后期修图技巧

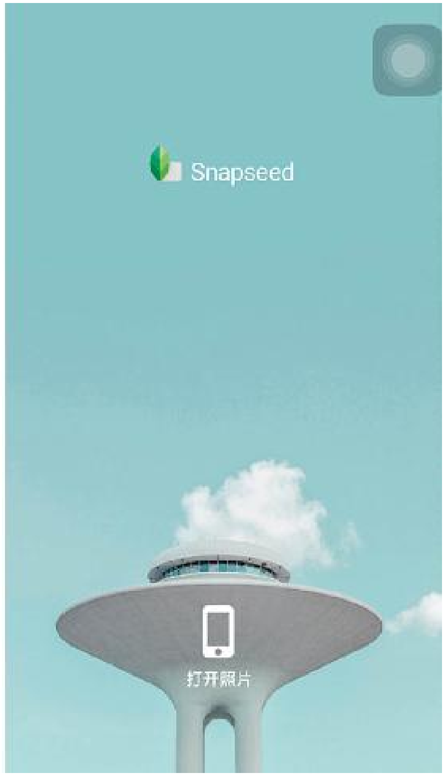
对于很多初学者而言，聊到摄影后期，就会有一种望而却步的感觉。我们觉得这可能是相关的书籍过于将这些内容专业化，高深的词汇太多，口令太多，对于热爱摄影的我们，人为设置了一种距离感。在这里，我们想分享的是，后期并没有那么神秘，一些简单的操作就能让作品更出彩。

市面上手机后期软件不下百款，有比较复杂，功能特别齐全能解决所有问题的（比如手机版的Lightroom）；也有功能相对单一，适合一部分人群的（比如喜欢自拍的人常用的美图秀秀）……用哪款软件不重要，我们更愿意与你分享后期的修片思路，这将会让我们拿到一张照片后，发现问题在哪里，该怎么处理，要呈现什么最终效果，有的放矢才能令我们胸有成竹。

虽然手机后期软件众多，我们还是来介绍一款摄影圈里普遍使用的软件Snapseed，它能满足我们大多数的后期需求，而且对画质的损伤很小。画质损伤是很多后期软件里可能不太提及的，但对于我们未来要照片输出打印非常重要，所以不能忽略。

作为专业摄影师，往往在拍摄过程中，就已经想好了出片的大致风格，并且由于长年累月的训练，对明暗、结构、色彩等组成照片的元素都颇为敏感，能比较恰到好处地选择适合照片的出片方式。那么作为一个新手，怎样做才能修好一张照片呢？





我们给大家的建议是："先放弃调整色彩"。

色彩是表达人内心的一种展现，其实色彩是不分优劣的，但是分"流不流行"。有时候我们修了一张自以为很棒的片子，有一些朋友会点赞说好，但是也会有人告诉你这个颜色不好看。面对这样的情况，其实大家都没有错，只是各自审美不同，所以作为初学者，在学习后期时，可以适当减少对色彩的改动，要知道，每一款手机相机所呈现出来的jpg格式原片，都是经过相机自带系统调整后的颜色。而作为一个企业，开发一款后期软件产品，经它调整过的原片颜色一定是经过大规模市场调研后得出的综合结果，所以，请相信"原片颜色一定是不难看的"。如果有以上认知，我们在学习后期时，可以先把重点放到照片"结构"和"明暗"上。

调整照片结构

每个摄影师都有自己的后期习惯，步骤也是不同的，我们的习惯是先对照片结构进行调整（此处要强调下，我们推崇拍摄时一步到位，前期能实现的不要留到后期去完成，尽量减少这一步骤，这样可以使照片画质尽可能不被破坏）。

调整结构，也就是利用手机修图软件对照片进行二次构图。

在Snapseed里，进行二次构图的工具有四个，分别是“剪裁、旋转、透视和展开”。



剪裁工具

二次构图的主要工具。可以根据上面讲“构图”内容时提到的这些小技巧，进行裁切调整。在做二次构图时，大致有以下原则：

原则一：不做很大的裁切。因为在拍摄时已经对画面构图做了取舍，所以裁切只是对画面进行“修剪”，让照片更整洁，最终也保留了最高的画质。

原则二：用常规比例裁切（例如软件默认的3：2、4：3、16：9、1：1）。极少在裁切时用到自由比例，先不去探讨什么“黄金比例”，本书毕竟不是研究美学课题的，我们不需要知道其中的奥义，只要明白这些“常规比例”是几百年来一代代美学家总结出来的经验，跟着前辈做构图，至少不会错，尤其对于初学者。

原则三：为画面做减法，而不是除法。前面也提到过，“照片是减法艺术”，在二次构图时，我们适当裁去与画面无关的多余部分，提升照片的统一度和美感，但是总有新手摄影师喜欢将照片整个格局打破，直接裁减掉照片一半甚至2/3以上面积，这便是给照片做了“除法”。如果想拍出格局有突破的照片，还是要在拍摄时有意识地练习，争取一步到位。

原则一和原则三的区别在于，前者不去破坏画面主题表达，而后者则改变了画面主题。

旋转工具

让照片“更稳”的主要工具。前面也提到过，当我们用iPhone自带修图软件的旋转工具打开图片时，它会自动帮你旋转到软件系统认为水平或垂直的画面，Snapseed拥有同样的功能，当然我们不能完全迷信工

具，还是要通过自己的感知，将照片旋转到一个比较合适的角度。

透视工具

改变照片透视效果的工具，也可以称其为“自由变形工具”。该工具可以通过“倾斜、旋转、缩放、自由变化”四个方法改变照片的透视感，特别适合为有大场景画面的照片进行比例的调整。

展开工具

将照片扩展画幅的工具。利用这个工具可以扩展整张照片的画幅，比较适合人物处于画面中心，边缘画面整洁干净的照片，通过扩展让场景变得更大，人物变得更小，而营造出更强的视觉冲击力。

> 枫糖温馨提示：有时我们的照片过于平淡乏味时，如果照片靠近中间位置有明显的直线，可以利用旋转工具将它变成对角线，使画面变得相对活泼，并增加视觉冲击力。

> 枫糖温馨提示：当人物处于画面边缘时，由于手机的广角镜头会让人物产生畸变，可以利用这个工具对人物结构进行调整，对于爱美之人，这个工具也可以用来瘦身和拉长腿哦！

为了更好地理解上面的工具，我们做一个小小的实例。

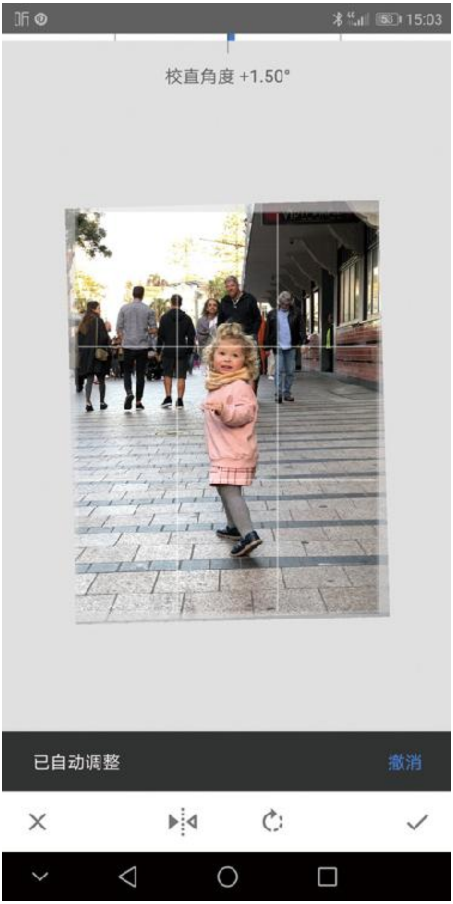
首先观察这张照片，宝宝动感十足，眼睛有眼神光，自然不做作，非常欢乐，连背景的大人都一副喜欢之色，这是一次成功的抓拍。同时，我们留意到地面略显歪斜，包括店铺的视觉感受也有点歪，这与手机低角度畸变以及构图瞬间把握有关。

于是我们用Snapseed打开图片后，选择“旋转工具”，会发现软件

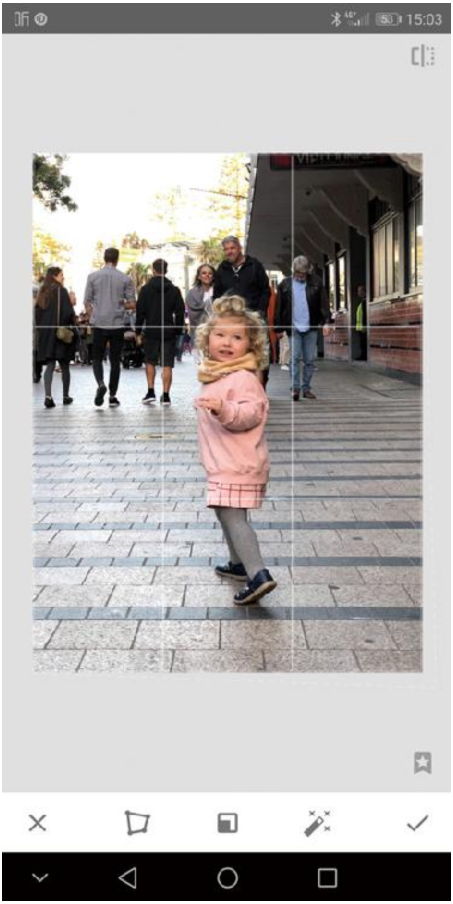
自动根据后台算法将照片做了角度矫正。接受后，我们发现地面的横线反而更歪斜了，这与视觉感受有关，未必是作品歪斜，但为了照顾视觉感受，我们还需要调用“透视工具”选择自由变换，将地面右下角稍微拉扯一下，得到一张看上去很规整的作品。请注意，并非每张作品我们都鼓励做水平线的调整，如果要表现动感，保持歪斜不失为一种好方法。

最后，我们留意到前景的地面与右侧的空间略大，这影响了观者视线的集中，利用“剪裁工具”将右侧与地面略裁掉一些，同时这样的裁切让宝宝的眼睛位置留在了九宫线横线附近，符合视觉集中的区域。

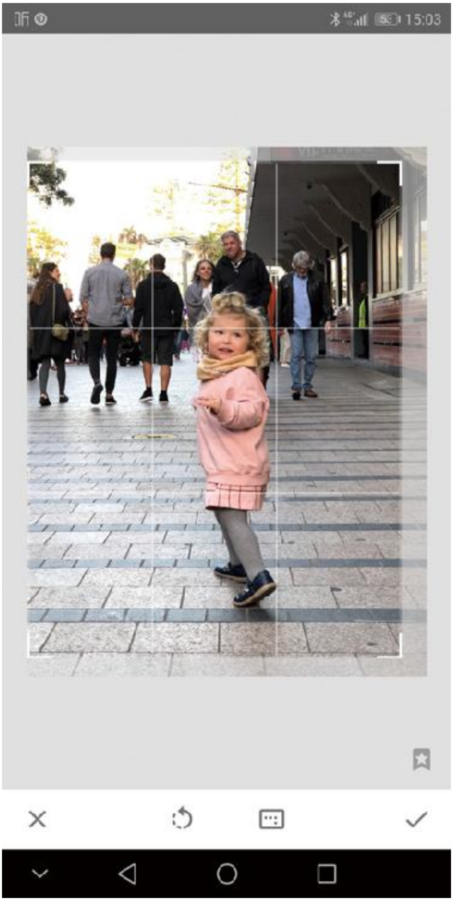
这样我们就完成了照片的结构调整。



利用旋转工具矫正照片角度



利用透视工具将地面拉平



利用剪裁工具将右侧裁掉

调整照片明暗

修片的第二个步骤，就是对照片的整体明暗进行调整。在Snapseed里，调整明暗的方法比较简单，都集中在工具栏左上角第一个“调整图片”工具里，打开后，主要调整亮度、对比度、高光和阴影这四个选项。

枫糖温馨提示：为了平衡整体色彩与光影的宽容度，大多数相机的直出画面会出现对比度偏弱，色彩饱和度较深的情况，这时可以

试试适当调高对比度的同时降低色彩饱和度，并提升一些锐度（氛围），这样会让作品更接近当时肉眼所见。



1.“亮度”工具很容易理解，不做赘述。

2.“对比度”就是整个画面里“亮部”和“暗部”的比例。这里再给初学者普及一个“冷知识”，我们有时看到一张照片其他方面都很不错，唯独画质上有所欠缺，可能不是照片过小引起的，而是对比度太低，也就是亮部和暗部过于接近导致的。反之，如果照片对比度太高，则会使画面看上去有点脏。

3.“高光”和“阴影”，就是在这两个区间内再逐一调整他们的亮度。举个例子，如果我们把照片整体提亮了，对比度也调整到合适的程度，

然而照片的整个暗部看上去还是有点亮，就可以将“阴影”适当再往暗调方面调整，这样就可以在照片“明调、中间调和暗调”方面都完成了明暗调整，最终达到符合你审美的明暗感。





依然以上图为例，稍微加大对比度，降低了些饱和度，好让宝宝皮肤颜色红润又不夸张，适当调整了锐度，最后用曲线的滤镜功能选择了D1，让作品有点电影胶片的味道（注意：滤镜的使用是个人的喜好，可以选择自己喜欢的去使用，不是必须动作）。

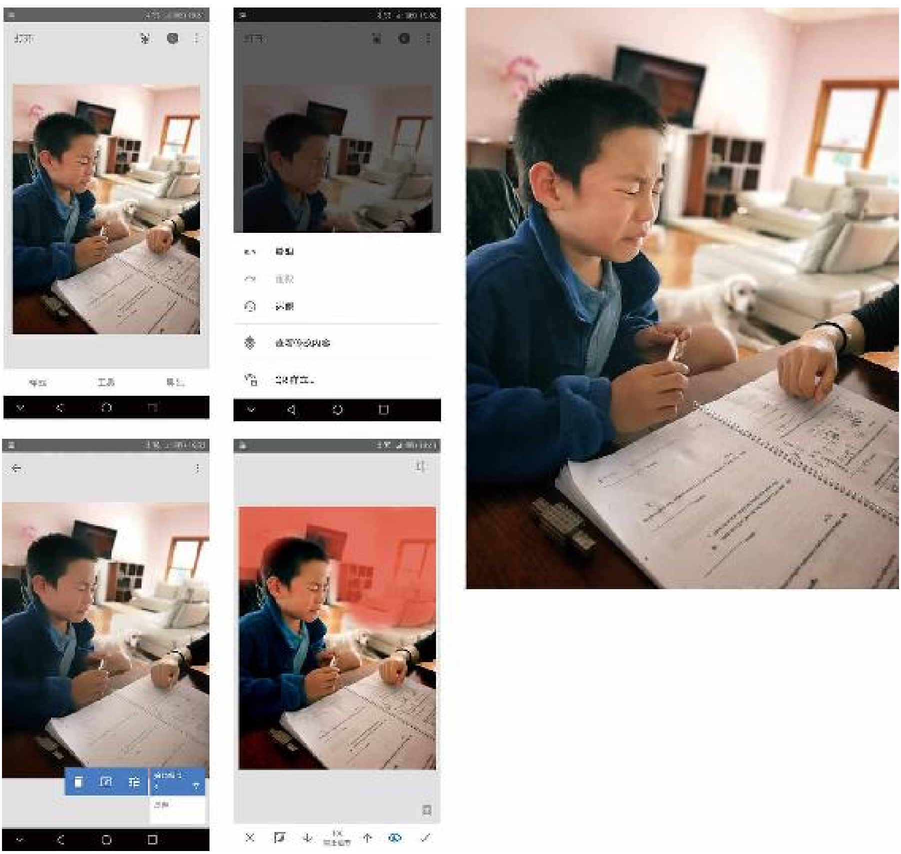
其他调整

除了以上用来调整结构和明暗的工具外，我们只需要对饱和度与锐度做一下调整基本就能满足大多数的照片后期。根据我们对手机拍照功能的了解，通常情况下，我们建议在整体调整时适当加大对比度，同时降低饱和度并略提升一下锐度，基本就可以满足大多数关于明暗与色

彩呈现的要求。但同时，我们想强烈推荐一个功能，对于局部后期有很大的帮助。

蒙板擦除

这是Snapseed后期里最有用的功能之一，他可以令你在整体后期后再局部擦除不需要处理的部位。当我们处理完一项后期任务后，可以在编辑屏幕的右上角找到一个小方块与返回箭头的图标，点击后会看到“查看修改内容”的选项，点击进入，就会出现你刚才操作的后期步骤，再点开，会有一个“小毛笔”图标，选中后用手指在图上涂抹，会只对这些涂抹的部位起到相应的工具修改的效果。



摄影：小Q新视野

娃他妈辅导作业，训半天，娃哭得那叫一个委屈，结果事后发现妈妈是错的。

手机拍娃之外的思考

我们从来不认为那些教条的构图、用光、后期等技术的问题是我们在家庭摄影以及亲子摄影中最关键的要素。善于体验生活的点滴，观察细节并让自己融入生活之中，细细品味下，我们都会发现这里面有太多值得记录的内容。而在记录中，我们要么观察，做一个安静的旁观者，要么参与，做一个调动情绪的活跃者。不管哪一类，相信我们都可以让孩子在与我们愉快的相处中完成拍摄，完成生活的记录。

“父母是孩子最好的摄影师。”

作为自己孩子的父母，应该怎样培养孩子主动拍照的兴趣呢？这里，我们同样乐意分享一些我们的感受。

如何让照片看起来舒服

孩子们的诉求很简单，根据马斯诺需求理论的等级，大多数孩子只需要完成最底层的“吃喝拉撒睡”就能保持最佳的状态了，如果能顺便提升他们的“舒服等级”，用玩具或者美食作为奖励，则可以让孩子全情投入到拍摄中。

但是舒服也不是那么简单的，总结以后有四个字：不要强求。



摄影：PAPA-YU　手机：iPhone X

PAPA-YU：如果孩子就是抵触做一件事情，一定是有原因的，我们要试着找到原因，而不是跟他们对着干，强迫他们的后果就是孩子以后对拍照更加反感。有天早晨我带两个娃出去吃早餐，路上遇到一个新开的日式饭店，门面风格我很喜欢，就想让他们走过去拍两张，平时很乐意拍照的两人垂头丧气地走过去，一点精神都没有，不用解释你们应该也猜到了，“没吃饱不想拍”，我当机立断地说，走吧！我们先去吃早饭！吃饱喝足后我们又去附近其他地方玩了一下，回来的路上再次路过这家店，还没等我开口，两个孩子高高兴兴地主动跑过去准备拍照了。

为了让孩子保持最佳的状态，爱摄影的父母也要做足准备工作：避开酷暑和极寒，包里常年藏着孩子爱吃的小零食，夏天外景拍摄必备防蚊液和防晒霜，女孩子的皮筋永远在手腕上备着……这些看似与拍照

完全无关的事情，都可以让孩子们在整个拍摄过程中保持“舒服”的状态，使整个拍摄顺利进行下去。

枫糖温馨提示：如果孩子不想拍照，不要去勉强，更不能生气惩罚他们，作为父母，我们未来有无数拍他们的机会，错过一次就错过吧！但是如果你承诺过他们的奖励，一定要做到，有时候甚至可以让奖励升级，让孩子体会到配合拍摄能得到回报。别忘了，摄影也只是生活的一小部分，懂得生活，懂得与孩子一起成长才是重要的。

让拍摄成为一种习惯

把爱好拍摄与爱好被记录都培养成一种习惯，这会令孩子与我们一起养成一种习惯，到了那个位置，他们就知道应该怎样摆动作了；举起手机，他们就会给我各种各样奇怪的表情。久而久之他们就不会在镜头前表情僵硬了，习惯后，所有自然的情感就会流露出来。



摄影：小Q新视野 手机：华为P10 Plus

那么怎么做可以让他们养成这些习惯呢？答案很简单，即多拍，在舒适的状态下“多拍”，并且用以下方式“多拍”。

拍摄时要多鼓励他们

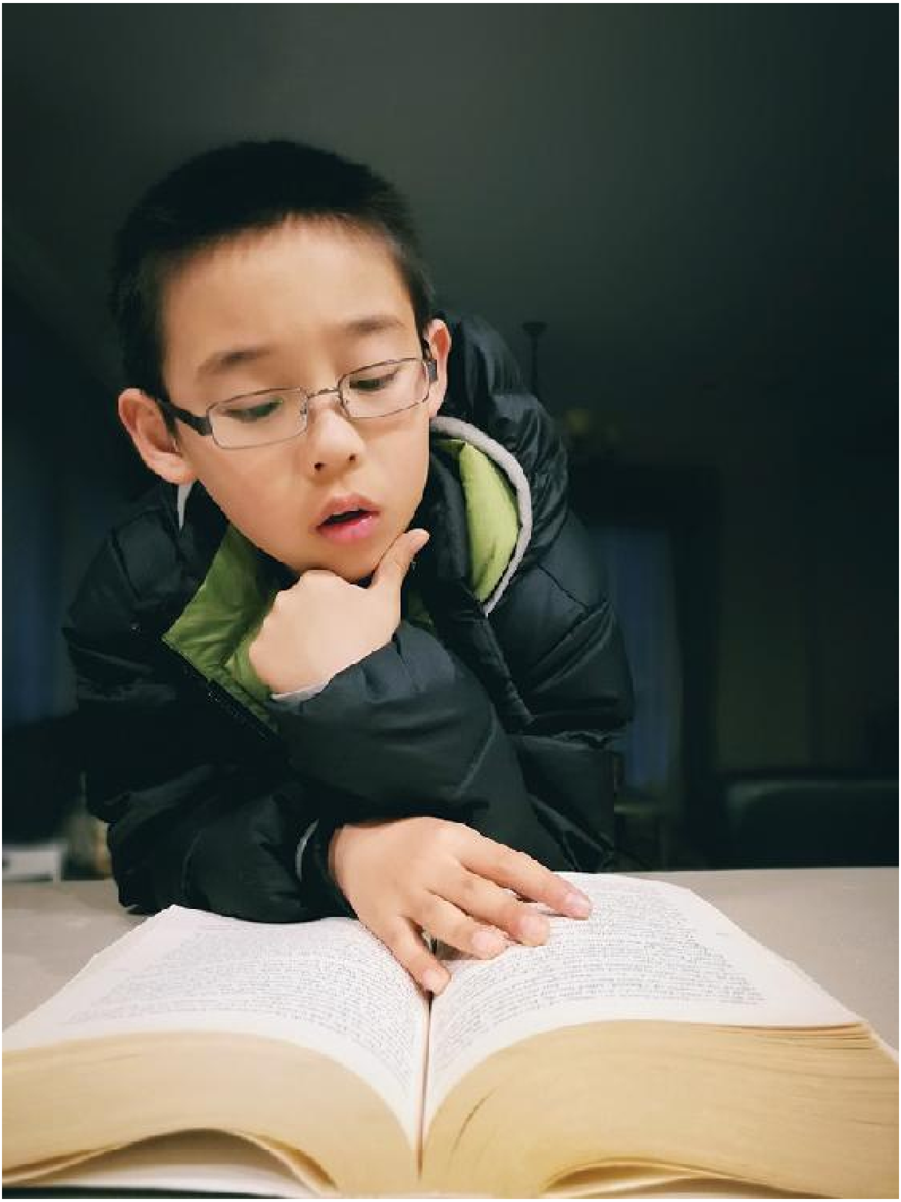
“哇！好棒！好美好帅！怎么那么可爱！你这样好像超人……”拍摄时不要吝啬我们的赞美之词，让他们感受到自己正在做一件了不起的事情，即使孩子某个表情或动作做得不好，也不要指责他们，换一个不就得了。渐渐地，他们就树立起了拍照的信心，孩子都是奇特的“生物”，对自己感觉能完全胜任的事情，做上100次都不会觉得疲惫。

拍摄完成后与孩子一起分享成果

很多父母拍完照片后第一时间都是想着马上发朋友圈，这里我们要提醒大家：我们对拍摄的意义本末倒置了。拍摄的首要意义是记录我们与孩子共同成长的过程，所以无论我们拍摄的结果是否优秀，当准备发片前，请务必先给孩子欣赏一下，不要以为孩子对这个不感兴趣，当你持续地做这件事后，就会发现孩子们对于拍照这件事的兴趣，会从“拍完有奖励”转移到“原来照片那么好玩”上去了。

不要打扰孩子们的专注

如果有人问孩子什么时候是最美的？那一定是“专注”的时候。当他们正在专注于做某件事时，我们可以拿起手机走近他们拍摄，但是不要打扰到他们的专注，避免让他们抬个头对镜头笑一下之类的。我们可以绕着他们拍，换一些角度和距离，动作幅度不要太大，减少干扰。或许孩子猛然发现被偷拍了，对你嘟嘴生个气；或许你的孩子很温柔，发现被拍后给你一个腼腆的微笑；或许你的孩子表现力惊人，发现被拍后给你一个意想不到更为夸张的动作和表情（比如孩子正在自我陶醉地唱歌、跳舞、录抖音时）……



摄影：小Q新视野　手机：华为P10 Plus

以身示范

前面很多篇幅都讲到了以身示范的方法，说白了就是你自己要先解放天性，才能让孩子跟着你一起解放天性。当然，如果你是一个安静

的人，就不要对孩子要求过多。有时候，孩子是家长的镜子，你是怎么样的，孩子就会跟你一样，不如就把孩子安静的这一面用你的手机镜头展现出来。

把拍摄当成游戏

除了吃喝拉撒睡，孩子的另一大需求就是“玩”，如果你是一个“会玩”的父母，恭喜你，你一定可以成为一个出色的专属儿童摄影师，并将平时的游戏运用到拍摄中。

PAPA-YU：分享一个我们家的保留项目，“快速变脸”，一人喊口令“哭、笑、傻笑、发呆……”另一个人根据口令变化，每个游戏都是互动的，不要只是大人喊口令，孩子做，大人也要跟着一起做，这样会给孩子一些启发，同时也增加了父母的参与度和亲子互动。拍摄时同样如此，不要为了拍娃，使劲让他做表情，有时也要让娃喊一下口令。游戏进行时间越长，你能拍摄的时间才能越长。



摄影：PAPA-YU　手机：iPhone X

小照片里藏大爱

无论用专业的单反相机还是手机拍娃，我们都要明确为娃拍摄的目的。并不是说要每次都能出大片，我们不太可能走向专业摄影师的道路，孩子更不可能都成为明星，我们的目标是为他们记录每一个成长瞬间，这其中的原动力是“爱”！

每个拍摄孩子的我们，无须把出大片作为拍自己家娃的目的，毕竟“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”每天坚持给孩子拍一张“小片”，若干年以后再把它们组合起来，那才是我们“生活的大片”。

最后，别忘了手机摄影的必杀技：“多拍”！成功学有一条“10000小时理论”，我们把它复制到摄影这件事上，那便是：“拍够10000次你就是专家了，出片10000张你就是大师了！”

所以今天，你拍了没有？



摄影：楼兰　手机：华为P20 Pro

2019年正月，天气持续低温多雨。6岁的小文子洗完澡，在浴室里叫妈妈送毛巾，两小手趴在磨砂玻璃上，浴室内热气蒸腾，我趁机拍下这顽皮的一面，像只可爱的小青蛙。

10　用家庭影像，留下孩子与家人的美好记忆



摄影：白水先生

自从我们的生活里多了个孩子，家庭的重心就开始围绕着孩子展开，于是我们学会了更多地关注他们的成长，他们的情感，并一直努力用摄影去记录下这些我们看到或者感受到的内容。

然后渐渐地，我们又开始被生活的琐碎所包围，我们有自己的焦虑，我们开始怀疑自己其实并不是一个好的摄影师，开始担心自己拍摄的内容因为没有美感而失去了意义，于是逐渐放下了拍摄这件事，慢慢忘却，慢慢地，甚至连记录这个事情也放弃了。

又或者，我们对“照相机”这个东西的热情超过了对摄影这件事的热爱，我们更多地想去升级相机、镜头、各种器材与新的高科技配件，于是不知不觉地忽略了观察我们自己这件事，感受这个家庭的变化，于

是也在习惯中丧失了“感知力”这个能力，柔软的心也不知该如何安放。



摄影：弥散

我是2010年正式拿起单反相机去学习如何进行严肃拍摄的，到2012年我女儿小鱼出生，我正式成为了她的专属摄影师，拍摄题材也慢慢转到儿童上来。我认为拍儿童不单单是拍孩子，同时应该拍摄她生活的环境和家庭。家庭纪实才是作为父母们摄影的最终归宿。

以上这些，都是我们这些喜欢摄影的爸爸妈妈们经历过的，这些迷茫也令我们想写下这样一本书，与你分享一些我们拍摄儿童与家庭上的经验，邀请你一道，回到我们热爱摄影这件事情的初心上来。

从孩子很小的时候时刻粘着我们，到后来背着书包自己跨入学校，再到头也不回离家的身影，那些回忆就好像还在昨天，时光流转，让我们不忍舍去。所有的记忆，倘若都能被记录下来，留待未来某一天我们在摇椅里，细细品味，该是多么美好与满足。拿起相机，我们只是在让一台机器，帮我们去感受指缝间溜走的时间，每一帧、每一瞬，我

们与孩子一起成长。这才是摄影的意义。

我们不想让摄影这件事情变得高高在上，非专业不可触及，我们愿意把那个会照相的盒子从高高的书架上拿下来，交还到彼此手上，并对大家说“父母，是孩子最好的摄影师！”



摄影：洁



摄影：Rabbit桃

至于坚持拍摄，还会为我们带来什么不一样的收获？我们特意征

询了很多爱好摄影的爸爸妈妈，他们给出了如下的答案。

孩子，我愿与你共同成长

马达妈：我记录了多次孩子的“第一次”，我想将来他长大了，告诉他这些故事，它们让我们彼此紧紧相连。

乔老板的妈：热爱摄影的同时，还能遇到一群志同道合的小伙伴，彼此鼓励，一路坚持，不忘初心。

小愚：好多人因为拍孩子最后都当上了摄影师呀，比如我，哈哈哈。

刘西瓜：幸福就是找到爱的事，遇到喜欢拍娃的一群人，成全了自己鲜活的生命。

大梨：现在翻翻以前的照片，每张都对我有着不同的意义，很庆幸我能如此痴迷地拍摄。

小Q新视野：对摄影的热爱让我对周围生活观察更加敏锐，内心柔软。

小西：我在拍摄中，发现了很多孩子的小细节，这可能是以前忽略的东西，很有趣。跟孩子一起成长，我也学会了很多。

PAPA—YU：不要总想着去拍“大片”，把每张“小片”日积月累地合到一起，就是生活的“大片”。



孙女与姥姥　摄影：大梨



摄影：四羽鸟

这些回答里，我们没有找到任何人表述对自己拥有的镜头、相机这些高档电子产品的满足感或成就感，所有的爸爸妈妈的感受都是内心深处的获得，记忆的填充，情感的满足，自我的成长。我想，这也许道出了摄影的真谛。我们在摄影中，学会了发现、陪伴与支持，与我们的孩子，与我们的家庭。这成就了我们有趣的灵魂，成为有担当的家庭一员。

爱，才是拍出好照片的源泉

我们总是容易羡慕那些充满“高级感”的儿童摄影作品，他们画面干净，画质细腻，光线舒服，是糖水大片。久了，我们可能会错误地认为那样的照片就是好照片，从而让很多初学摄影的父母觉得那样的摄影技术高不可攀，所以自己拍不出好照片。在这里，我们想要强调的是，一切构图、光线、色彩、明暗、影调这些我们看上去深奥的词汇，他们都只是摄影作品的外在，是形式的表达，真正能打动我们的，是照片里传递的故事，是照片里的流露的情感与爱。

我们也许永远达不到所谓关于“摄影艺术”的完美诠释，但我们却不缺乏讲故事的想法，不缺乏在与孩子一起成长过程中，看到的爱与温暖，幸福与感动。当我们举起相机，拍下那些瞬间撩动我们心弦的画面，我们绝对有理由相信，那就是最好的照片。



摄影：暖心时光



摄影：媛媛



摄影：白水先生

我们对孩子的爱，对家庭的情感，全都藏在日常生活的点滴里，我们要做的就是经常提醒自己去参与、去感受、去体味，时间久了，我们会发现自己逐渐拥有了敏锐的预知力与感知力，能在下一秒瞬间发生前就准备好了拍摄，甚至能将精彩的画面“拆解”成帧，迅速捕捉下来。拍摄得多了，我们再结合书本里提供的方法与技巧，提升照片在“形”上的呈现。于是我们更加积极地去感受、去拍摄。日积月累，我们会发现，摄影也许并不能成就每个人成为卓越的摄影师或者摄影家，但却潜移默化地让我们每个热爱生活的人充满趣味与质感，把日子过成了诗的模样。



摄影：畅爷

最后，感谢书中每一位出镜的孩子、父母和家人，感谢提供照片的每一位摄影师——“拍娃党”们。正是大家将对孩子的无限热爱，组成了本书中一条一条的实用拍摄经验，一幅幅值得铭记的画面。